

## Seminarleitung:



Marlies Grasmann

Praxis für Supervision und  
Burnout-Prävention



[www.vom-willen-zum-weg.de](http://www.vom-willen-zum-weg.de)  
[www.zeit-fuer-burnout-praevention.de](http://www.zeit-fuer-burnout-praevention.de)

- B.A. Soziale Verhaltenswissenschaften  
Schwerpunkt: Arbeits- und Organisationspsychologie
- Dipl. Informatikerin (FH)
- Weiterbildung in **systemischer Beratung** beim Zentrum für Systemische Forschung in Heidelberg
- Weiterbildung in **tiefenpsychologischer Traumarbeit** bei Dr. Helmut Hark analytischer Psychotherapeut und Gertraude Tiedemann analytische Psychotherapeutin
- Teilnahme an Weiterbildung „Heilpraktikerin für Psychotherapie“ in der Heilpraktiker Schule Monika Löttgen Gevelsberg
- **Entspannungspädagogin** (Diplom des Bildungswerk für ganzheitliche Therapien)
- Seit 2010 in eigener Praxis für Supervision und Burnout Prävention

## Anmeldung:

per Email an:  
[info@vom-willen-zum-weg.de](mailto:info@vom-willen-zum-weg.de)

per Post an:  
Marlies Grasmann  
Auf dem Hövel 8  
58285 Gevelsberg



oder per Telefon unter:  
02332 843516

## Seminar-Ort:

**Psychologische Praxis am Tierpark**  
Hagenerstr. 38  
44225 Dortmund  
<http://www.praxis-am-tierpark.de/html/anfahrt.html>

## Mitzubringen sind:

- Bequeme Kleidung
- Warme Socken oder Hausschuhe
- Eventuell kleines Kissen

## Erlauben Sie sich diesen Kurs...

... er wird Ihnen **Impulse geben** um sowohl mental als auch körperlich mehr zu entspannen und **damit Resilienz (Widerstandskraft)** für den **Alltag** aufzubauen. Dieser Kurs ersetzt keine medizinische oder therapeutische Behandlung. Er ist als Präventionsmaßnahme gedacht.



Marlies Grasmann

Praxis für Supervision und  
Burnout-Prävention

## Zeit zum Entspannen!



## zertifizierte Kurse in PMR

**Progressive Muskel Relaxation**  
nach Edmund Jacobson  
in Verbindung mit  
**Achtsamkeit**

**Termine:** Mi. 29.10.14-Mi.17.12.14  
jeweils 17:00-18:30  
weitere Termine auf Anfrage oder siehe:  
[http://www.vom-willen-zum-weg.de/burnout\\_praevention.html](http://www.vom-willen-zum-weg.de/burnout_praevention.html)

**Anzahl Teilnehmer:** 4 bis maximal 10  
**Kosten:** 120€ für 8 Abende je 90 Min.

**Kostenbeteiligung** durch Krankenkassen möglich



## Was ist PMR?

Das Entspannungsverfahren PMR (**p**rogressive **M**uskel**r**elaxation) wurde bereits in den 30er Jahren von dem Arzt und Physiologen Edmund Jacobson entwickelt. Mittlerweile gibt es zahlreiche Studien, welche die Wirksamkeit bei diversen Stress- und Anspannungszuständen belegen, so dass die Kurse auch von den Krankenkassen gefördert werden.



PMR und Achtsamkeit lichten den **Nebel**, der über unserer Körperwahrnehmung liegt.

Wer regelmäßig übt, kann lernen die muskuläre Entspannung im Alltag willentlich herbeizuführen, wann immer er es möchte. Damit kann eine gezielte Dämpfung der akuten Stressreaktion erlernt werden und die regelmäßige Anwendung zu vegetativ wirksamer Erholung und Regeneration beitragen. Bei folgenden Erkrankungen sollte die Teilnahme **vorher mit einem Arzt** abgeklärt werden: Akutes Weichteilrheuma, akute Gelenkentzündung, Hexenschuss, akuter Bandscheibenvorfall, Schmerzzustände nach Verletzungen, akute Herzkreislauferkrankungen.

## Welche Ziele hat dieser Kurs?

- Erlernen des Verfahrens Progressive Muskel Entspannung im Kurs und durch regelmäßiges Üben zuhause
- Spüren der Unterschiede zwischen Anspannung und Entspannung
- Verbesserung der Körperwahrnehmung
- Frühzeitige Erkennung von muskulären Spannungszuständen und deren aktive Verminderung
- Generelle Förderung der Entspannung
- Integration der Entspannung in den Alltag
- Kompensation und Erholung von den Folgen langfristiger Beanspruchung
- Kontrolle der Erregung in akuten Belastungssituationen

Außerdem beinhaltet der Kurs **Achtsamkeitsübungen** zur Wahrnehmung des Körpers und des Atems.

Wir haben immer wieder gute Vorsätze uns zu entspannen, es gelingt uns aber häufig nicht. Hier möchte der Kurs ansetzen und Möglichkeiten aufzeigen bzw. in Erinnerung rufen, wie wir uns im Alltag effektiv entspannen können.

### Wir nehmen uns Zeit ...

- ... zum ankommen und herunterfahren
- ... zum spüren unseres Körpers
- ... zum entspannen der Muskeln
- ... für eine erste Stressanalyse
- ... für Achtsamkeit und Atmung



## Anstrengungslos

Ein Lächeln bloß  
anstrengungslos  
ganz lose und leicht  
Muskeln erweicht,

geht es nach innen  
kannst Du gewinnen.  
Den Körper zu spüren  
öffnet Dir Türen...  
(Marlies Grasmann)

Forschungen belegen, dass sich folgende Komponenten immer richtungsgleich beeinflussen:

### Muskeln ↔ Psyche ↔ Vegetativum

Wenn wir uns also körperlich entspannen, entspannt sich auch die Psyche und das vegetative Nervensystem, welches lebenswichtige Körperfunktionen steuert.

So können wir mit PMR vegetativ wirksame Erholung und Regeneration finden und damit gegen stressbedingte Krankheiten vorbeugen.