

Seminarleitung:



Marlies Grasmann

Praxis für Supervision und
Burnout-Prävention



www.vom-willen-zum-weg.de
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** in Bad Herrenalb bei Dr. Helmut
Hark analytischer Psychotherapeut und
Gertraude Tiedemann analytische
Psychotherapeutin
- Teilnahme an Weiterbildung „Heilpraktikerin
für Psychotherapie“ in der Heilpraktiker Schule
Monika Löttgen Gevelsberg
- Aktuell Ausbildung zur Entspannungspädagogin
beim Bildungswerk für ganzheitliche Therapien
- Seit 2010 in eigener Praxis für Supervision und
Burnout Prävention

Anmeldung:

per Email an:
info@vom-willen-zum-weg.de

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

oder **per Telefon** unter:
02332 843516

Ort des Seminars:

Psychologische Praxis am Tierpark
Hagenerstr. 38
44225 Dortmund
Bushaltestelle: Mergelteichstr. / Zoo liegt direkt
neben der Praxis am Tierpark.

Mitzubringen sind:

- Bequeme Kleidung
- Warme Socken oder Hausschuhe
- Eventuell kleines Kissen für den Rücken

Erlauben Sie sich diesen Abend...

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



Marlies Grasmann

Praxis für Supervision und
Burnout-Prävention

Zeit zum Entspannen!



Ein Abend zum Kennenlernen von

PMR

Progressive **MuskelRelaxation**
nach Edmund Jacobsen
in Verbindung mit
Achtsamkeit

Termin: Mi. 15.10.2014

19:00-21:00 Uhr

Anzahl Teilnehmer: 4 bis maximal 10
Kosten freiwilliger Beitrag
Richtlinie 10€



Marlies Grasmann

Praxis für Supervision und
Burnout-Prävention

Was ist PMR?

Das Entspannungsverfahren PMR (progressive Muskelrelaxation) wurde bereits in den 30er Jahren von dem Arzt und Physiologen Edmund Jacobsen entwickelt. Zwischenzeitlich gibt es zahlreiche Studien, welche die Wirksamkeit bei diversen Anspannungszuständen belegen, so dass die Kurse auch von den Krankenkassen gefördert werden. PMR zeichnet sich vor allem durch seine leichte und schnelle Erlernbarkeit aus. In einem Stufenplan lernen die Teilnehmer sämtliche große Muskelgruppen anzuspannen und wieder zu entspannen. Es geht dabei darum die Unterschiede zwischen der Anspannung und der Entspannung in den Muskelgruppen zu erkennen. Wer regelmäßig übt, kann lernen die muskuläre Entspannung im Alltag willentlich herbeizuführen, wann immer er es möchte. Bei folgenden Erkrankungen sollte die Teilnahme vorher **mit einem Arzt abgeklärt** werden:
Akutes Weichteilrheuma, akute Gelenkentzündung, Hexenschuss, akuter Bandscheibenvorfall, Schmerzzustände nach Verletzungen, akute Herz-Kreislaufkrankungen

Was gibt es zu diesem Abend zu sagen?

Dieser Kurs vermittelt erste praktische Einblicke in das Entspannungsverfahren PMR. Die Teilnehmer / innen lernen in diesem Einstiegskurs insbesondere die Unterschiede zwischen der Anspannung und der Entspannung in **den Muskelgruppen der Arme, der Schultern und des Nackens** kennen.

Außerdem beinhaltet der Kurs ggf. eine erste Stressanalyse zur PMR und Atem- und Meditationsübungen.

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

Wir nehmen uns Zeit ...

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



Marlies Grasmann

Praxis für Supervision und
Burnout-Prävention

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 vorbeugen gegen stressbedingte Krankheiten.