

Progressive Muskelentspannung/PME

6x über Mittag in Bad Ragaz

Medizinische Progressive Muskelentspannung (med. PME) nach Jakobsen ist eine speziell für Schmerz Betroffene modulierte Entspannungstechnik



**Jetzt
anmelden!**

Lerne entspannen:
über Mittag, 6x im
Feb. und März 2026

In sechs Lektionen lernen Sie die speziell für Schmerz Betroffene modulierte, medizinische Progressive Muskelentspannung (med. PME) nach Jakobsen. Sie erlernen diese körpernahe Entspannungsmethode im Sitzen. Die einfach zu erlernende Entspannungstechnik können Sie täglich zuhause oder am Arbeitsplatz selbst anwenden. Im Kurs erfahren Sie u.a. wie Schmerz funktioniert und Sie diesen modellieren können.

Durch muskuläre An- und plötzliche Entspannung einzelner Muskelgruppen wird die Entspannung im gesamten Körper und in der Psyche schmerzlindernd wirksam. Die Wirkung von med. PME ist wissenschaftlich bestätigt und hat

- einen **positiven Effekt auf die physische und emotionale Gesundheit**, insbesondere die neurovegetative Regulation und eine beruhigende Wirkung auf das Affekterleben.
- Die **Körperwahrnehmung wird geschult und eine neuromuskuläre Entspannung** breitet sich aus, was für Betroffene eine Entlastung im Alltag und verbesserte Lebensqualität bedeutet.
- Durch das tägliche Üben von med. PME wird der durch chronische Schmerzen und Stress bedingte **Anspannungspegel gesenkt** (Coping-Skill) und **innere Ruhe und Gelassenheit** breitet sich aus.
- Durch das selbstaktive Verfahren und die wohlwollend, beobachtende Ich-Haltung eignen Sie sich eine **neue Gesundheits-Kompetenz** an, was den **Selbstwert fördert**.

Kursdaten jeweils dienstags von 12.30 bis 13.30 Uhr
03.02., 10.02., 17.02., 24.02. sowie 10.03. und 17.03.2026

Kurskosten 6 Lektionen inkl. Kursunterlagen für Mitglied Fr. 120.-,
für Nichtmitglied Fr. 135.-

Teilnehmende maximal 6 Personen, keine Vorkenntnisse notwendig

Kursleitung Andrea Schmider, Absolventin med. PME

Kursort Bahnhofstrasse 15, 7310 Bad Ragaz

Einzelkurs jederzeit möglich, Fr. 260.- für Mitglieder,
Fr. 290.- für Nichtmitglieder

**Auskunft/
Anmeldung** Rheumaliga SG, GR, AI/AR und Fürstentum Liechtenstein
Bahnhofstrasse 15, 7310 Bad Ragaz
Tel. 081 302 47 80 oder Tel. 081 511 50 03
info.sgfl@rheumaliga.ch
www.rheumaliga.ch/sgfl



**Rheumaliga
SG, GR, AI/AR und
Fürstentum Liechtenstein**
Bewusst beweagt