

Ausschreibung für die Kursreihe „Progressive Muskelentspannung als Selbstfürsorge für von sexualisierter Gewalt betroffene Frauen und Angehörige“

Vielleicht waren die letzten zwei Jahre auch für Sie eine Herausforderung, da Sie sich durch die Corona Pandemie und die damit verbundenen Maßnahmen zu wenig um sich selbst sorgen konnten? Vielleicht möchten Sie etwas gegen Ihre Anspannung oder Unruhe tun, welche Sie vielleicht aufgrund früher erlebter sexualisierter Übergriffe oder Gewalt begleiten? Oder sind Sie vielleicht Angehörige und oft belastet?

Dann könnte Ihnen ein wöchentlicher Kurstermin helfen, bei dem Sie Stress und Anspannung bewältigen, in dem Sie aktiv eine Entspannungstechnik erlernen.

Was ist die progressive Muskelentspannung?

Die Progressive Muskelentspannung (PME) geht auf den amerikanischen Arzt Edmund Jacobsen zurück. Er ging davon aus, dass Zustände von Unruhe und Nervosität stets mit einer erhöhten Anspannung der Muskeln einhergeht. Bei der PME erfolgt eine schrittweise vorgenommene An- und Entspannung von bestimmten Muskelgruppen, die zur körperlichen und seelischen Entspannung führen kann.

Kurstermine (über Zoom):

25.01.22 – 01.03.22, 6 Kurseinheiten á 50 Minuten, jeweils dienstags um 17:30 - 18:20 Uhr

Kursleiterin: Cornelia Burgardt, Kursleiterin für Progressive Muskelentspannung. Begleitet werden die Kurseinheiten durch eine Mitarbeiterin des Frauennotrufs Mainz.

Kosten: Kostenlos

Worauf sollte ich achten?

Für die Teilnahme an dem Kurs findet zunächst **ein Vorgespräch** mit den Mitarbeiterinnen des Frauennotrufs statt. In diesem können die betroffenen Frauen Fragen klären und abwägen, ob die Entspannungstechnik zum aktuellen Zeitpunkt passend für Sie ist.

Anmeldung:

Falls Sie an dem Kurs interessiert sind, melden Sie sich gerne im Frauennotruf Mainz: Informationsgespräche können ab sofort unter der Telefonnummer 06131-221213 oder unter info@frauennotruf-mainz.de vereinbart werden.

Der Frauennotruf Mainz e.V. ist Mitglied der Landesarbeitsgemeinschaft anderes lernen e.V.
Der Kurs wird finanziert von der Stiftung Opferschutz Rheinland-Pfalz.

