



Naturheilpraxis Sarah Kramlich

Heilpraktikerin & Entspannungspädagogin

Meine individuellen Angebote rund um die Progressive Muskelentspannung

Gezielt lösen & den ganzen Körper entspannen

PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG

Für Schulter, Kiefer & Nacken

gezielte Lockerung bei typischen Spannungsbereichen

Diese Variante der Progressiven Muskelentspannung richtet den Fokus besonders auf Bereiche, in denen sich Anspannung häufig deutlich zeigt. Sie ist wunderbar geeignet bei Kopfschmerzen, bei Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich, bei angespannter Kiefermuskulatur und Zähneknirschen.

Das gehört dazu

- Spannung in Schulter-, Nacken- und Kieferbereich bewusster wahrnehmen
- gezielte EntspannungsSequenzen für diese Muskelgruppen erleben
- Verspannungen und Verkrampfungen sanft lösen
- mehr Lockerung, Ruhe und Erleichterung im Alltag spüren
- Impulse zum Nachspüren und Weiterüben mitnehmen

PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG

Von Kopf bis Fuß

In dieser Variante wird der ganze Körper Schritt für Schritt in die Entspannung geführt. Durch das systematische Anspannen und Lösen vieler Muskelgruppen entsteht ein umfassendes Gefühl von Lockerung, Regeneration und innerer Ruhe.

- den gesamten Körper bewusster wahrnehmen
- alle wesentlichen Muskelgruppen nacheinander anspannen und lösen
- Stress schrittweise abbauen und tiefer entspannen
- Ruhe, Regeneration und ein besseres Körpergefühl fördern
- das Erlernte gut in den Alltag übertragen

Besonders interessant, wenn ...

- du unter Stress, innerer Unruhe oder Einschlafproblemen leidest
- du häufig Verspannungen im Schulter-, Nacken- oder Kieferbereich bemerkst
- du eine leicht erlernbare, körperorientierte Entspannungsmethode suchst
- du Körperwahrnehmung, Regeneration und Gelassenheit stärken möchtest