## PMR (Progressive Muskelentspannung) Teilnehmerunterlagen Onlinekurs Kursleitung: Anja Thiesbürger, info@happy-you.de

## Schultern / Rücken / Nacken

- 1. Kopf Richtung Brustbein ziehen, ohne es zu berühren und ohne dabei zu verkrampfen. (Alternativ: Kopf fest in die Unterlage drücken)
  - Spannung auf das selbst gesetzte Signal "JETZT" lösen und in die Entspannung hinein fühlen.
- 2. Schultern hoch und gleichzeitig nach hinten ziehen. Versuchen, die Schulterblätter dabei hinten zusammen zu drücken. Einen tiefen Atemzug nehmen und kurz den Atem anhalten.
  - Spannung auf das selbst gesetzte Signal "JETZT" lösen, ausatmen, Atmung dann normal fließen lassen, in die Entspannung hinein fühlen.