

1. Sitzung: Einführung

- Einführende Körperwahrnehmungsübung
- Theoretischer Hintergrund der PME / Vorstellung des Kursablaufes
- Körperreise und PME für die Arme

2. Sitzung: An- und Entspannen von 16 Muskelgruppen

- Einführung: An- und Entspannen von 16 Muskelgruppen
- Gespräch über Übungserfahrungen (Beantwortung von Fragen)

3. Sitzung: Festigung 16 MG

- Gespräch über Übungserfahrungen (Beantwortung von Fragen)
- Wiederholung der bekannten Übung: 16 MG

4. Sitzung: Reduktion auf 7 MG / Physiologie von Stress und Entspannung

- Gespräch über Übungserfahrungen (Beantwortung von Fragen)
- Reduktion auf 7 MG
- Zur Physiologie von Stress und Entspannung

5. Sitzung: Festigung 7 MG

- Gespräch über Übungserfahrungen (Beantwortung von Fragen)
- Wiederholung: 7 MG
- Reflexion über persönliche Situationen von An- und Entspannung

6. Sitzung: Reduktion auf 4 MG

- Gespräch über Übungserfahrungen (Beantwortung von Fragen)
- Einstieg: 4 MG
- Gespräch über mögliche Barrieren, zu üben und Strategien diese zu überwinden

7. Sitzung: Festigung 4 MG / Vergegenwärtigung 1. Variante

- Gespräch über Übungserfahrungen (Beantwortung von Fragen)
- Wiederholung: 4 MG
- Vorstellung der Vergegenwärtigung 1. Variante

8. Sitzung: Vergegenwärtigung 1. und 2. Variante

- Gespräch über Übungserfahrungen (Beantwortung von Fragen)
- Wiederholung: Vergegenwärtigung 1. Variante
- Vorstellung der Vergegenwärtigung 2. Variante

9. Sitzung: Vergegenwärtigung 2. Variante / Zähltechnik

- Gespräch über Übungserfahrungen (Beantwortung von Fragen)
- Wiederholung: Vergegenwärtigung 2. Variante
- Vorstellung: Zähltechnik

10. Sitzung: Zähltechnik / Feedbackrunde

- Gespräch über Übungserfahrungen (Beantwortung von Fragen)
- Wiederholung: Zähltechnik
- Kurs Revue passieren lassen ziehen / Feedback