



**Angela Düvel  
Physiotherapeutin  
Dipl. Medizinpädagogin  
Therapiezentrum zum Hof**

**Birsigstrasse 40  
4054 Basel**

**Anmeldung unter Tel. 061 271 37 37  
oder 078 812 20 04**

### **Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson und Übungen zur Stärkung des Vagusnerv**

Im Kurs üben Teilnehmende sich zu entspannen. Ich wende als Entspannungsverfahren die postisometrische Relaxation nach Jakobson sowie Körperwahrnehmung/ Tiefenentspannung an. Bei diesen Entspannungsübungen wird zeitweise Bezug zur Atmung hergestellt. Es wird an der aufrechten Körperhaltung im Sitz und im Stand gearbeitet, da die jeweilige Haltung stark den Muskeltonus beeinflusst.

Ausserdem werden Übungen angeleitet die den Vagusnerv aktivieren. Der Vagusnerv ist ein wichtiger Bestandteil des vegetativen Nervensystems (Parasympathikus und Sympathikus) welches alle inneren Organe steuert (z.B. Darm, Herzkreislaufsystem). In unserer Zeit leiden viele Menschen unter nicht nur stressigen Lebensphasen sondern teilweise auch unter Dauerstress, was sich negativ auf das Immunsystem und andere körperliche Funktionen auswirken kann.

Grundsätzlich wendet sich der Kurs an Menschen aller Altersgruppen, denen es aufgrund von chronischen Schmerzen, Nervosität, Stress und angespannter Lebenssituation schwer fällt lockerzulassen, sich zu entspannen und sich zu erholen. Entspannungsverfahren und Vagusstärkung sind nachweislich sinnvolle ergänzende Methode bei chronischem Schmerz, Migräne und bei Ein- und Durchschlafschwierigkeiten.

Termine: Jeweils Dienstag, um 19 Uhr für etwa 50 Minuten.  
11.2., 18.2., 25.2., 18.3., 25.3., 1.4., 8.4., 29.4. und am 13.5.2025

Kosten: Teilnehmende können als Selbstzahler\*innen oder mit einer Verordnung bei einer relevanten medizinischen Diagnose über (12 Mal) Physiotherapie «Entspannung nach Jacobson» als «Gruppentherapie» teilnehmen. Als Privatzahler\*in mit insgesamt 270 SFR für den gesamten Kurs oder mit Verordnung über 12 x Physiotherapie in Gruppe: Entspannungsverfahren. Zu bezahlen im Voraus zur verbindlichen Reservierung, einmal Schnuppern möglich. Vor der ersten Gruppensitzung findet bilateral ein kurzes Anamnesegespräch statt (telefonisch).

Gruppengrösse: mind. 5 Personen

**Bitte zur Entspannung warm (Socken) und bequem kleiden und eine Decke mitbringen (bei Bedarf ist Decke vorhanden).**