



**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 Vagusnervs

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 (Atemübungen u.a.m.), durchgeführt und geplant, wie diese in den Alltag eingebaut werden können. Der Vagusnerv ist ein wichtiger Bestandteil des vegetativen Nervensystems (Parasympathikus und Sympathikus) welches alle inneren Organe steuert (z.B. Darm, Herzkreislaufsystem). Hierbei wird darauf eingegangen, dass Menschen nicht nur stressigen Lebensphasen, sondern teilweise auch unter Dauerstress leben, was sich negativ auf das Immunsystem und auf die Gesundheit 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.
25.8., 8.9., 15.9., 22.09., 29.09., 6.10., 13.10., 20.10. und am 03.11.2026

Kosten: Teilnehmende können als Selbstzahler*innen für 300 SFR oder mit einer Verordnung bei einer relevanten medizinischen Diagnose über Physiotherapie «Entspannung nach Jacobson» als «Gruppentherapie» teilnehmen. Zu bezahlen im Voraus zur verbindlichen Reservierung, einmal Schnuppern möglich. Vor der ersten Gruppensitzung findet bilateral ein kurzes Anamnesegespräch statt (telefonisch).

Gruppengrösse: 5 Personen

Der Kurs findet mit Unterbruch mehrmals im Jahr statt und deshalb kann jederzeit nach Absprache eingestiegen werden, wenn Platz vorhanden ist.

Bitte zur Entspannung warm (Socken) und bequem kleiden und eine Decke mitbringen (Decke auch vorhanden).