

**1. Sitzung: Einführung**

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

**2. Sitzung: An- und Entspannen von 16 Muskelgruppen**

- Gespräch über Übungserfahrungen (Beantwortung von Fragen)
- An- und Entspannen von 16 Muskelgruppen
- Gespräch über mögliche Barrieren, zu üben und Strategien diese zu überwinden

**3. Sitzung: 16 MG / Reduktion auf 7 Muskelgruppen**

- Gespräch über Übungserfahrungen (Beantwortung von Fragen)
- Wiederholung der bekannten Übung: 16 MG
- Vorstellung der Reduktion auf 7 MG

**4. Sitzung: Festigung der 7 MG / Physiologie von Stress und Entspannung**

- Gespräch über Übungserfahrungen (Beantwortung von Fragen)
- Wiederholung der bekannten Übung: 7 MG
- Theoretisches zur Physiologie von Stress und Entspannung

**5. Sitzung: 7 MG / Reduktion auf 4 MG**

- Gespräch über Übungserfahrungen (Beantwortung von Fragen)
- Wiederholung: 7 MG
- Reflexion über persönliche Situationen von An- und Entspannung
- Reduktion auf 4 MG

**6. Sitzung: 4 MG / Einführung: Vergegenwärtigungstechnik**

- Gespräch über Übungserfahrungen (Beantwortung von Fragen)
- Wiederholung: 4 MG
- Vorstellung der Vergegenwärtigungstechnik

**7. Sitzung: Vergegenwärtigung / Einführung: Zähltechnik**

- Gespräch über Übungserfahrungen (Beantwortung von Fragen)
- Wiederholung: Vergegenwärtigung
- Vorstellung der Zähltechnik

**8. Sitzung: Zähltechnik / Feedbackrunde**

- Gespräch über Übungserfahrungen (Beantwortung von Fragen)
- Wiederholung: Zähltechnik
- Kurs Revue passieren lassen ziehen (Ziel erreicht ? Was hat der Kurs gebracht ?)
- Wiederholung einer bevorzugten Technik

Zu jeder Kurssitzung wird ein Handout ausgegeben, auf dem die jeweilige Übung bzw. die Theorie der Sitzung erläutert ist.  
Zudem wird ein Übungsprotokoll ausgehändigt, mit dessen Hilfe geübt werden kann.