

Effekte der Progressiven Muskelentspannung

Verbesserung im Bereich:

- Muskelverspannungen
- Magenbeschwerden
- Reizbarkeit
- Weinen
- Angstzustände
- Beklemmende Gefühle
- Kloßgefühl
- Nervosität
- Abgespanntheit
- Kopfschmerzen
- Innere Unruhe
- Konzentrationsschwäche
- Schweißausbrüche
- Schlafstörungen
- Schwindelgefühl