

Kursangebot zur Entspannungstechnik:

Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson (PMR)

Sie leiden unter Stress?

Stresssymptome machen sich bemerkbar?

Sie suchen eine praktikable Technik zur Entspannung?

Die man gezielt einsetzen und leicht erlernen kann?

Die Entspannungstechnik PMR zielt auf die Senkung der Muskelspannung durch verbesserte Körperwahrnehmung ab. Durch bewusstes An- und Entspannen von Muskelgruppen soll ein Zustand tiefer Entspannung erreicht werden. Idealerweise lernt man, die Muskelspannung zu reduzieren und zu kontrollieren und so den Entspannungszustand gezielt im Alltagsleben herbei zu führen.

Geübt wird in kleinen Gruppen unter Anleitung einer erfahrenen Therapeutin. Mit Spaß am Lernen und Bewegen statt Langeweile.

Kleingruppen mit maximal 6-7 Teilnehmern

10 Termine à 60 min

90,-- €

**Anmeldung und nähere Informationen bei
unserem Team in der Praxis oder unter**

Telefon 0521 / 170 290

Physiowell Bielefeld Ltd.

Feilenstraße 3 (in der Eilers-Passage)

33602 Bielefeld

E-Mail info@physiowell-bielefeld.de

Web www.physiowell-bielefeld.de

Tipp:

Viele Krankenkassen vergüten für Entspannungstechniken wie z.B. PMR bis zu 80% der Kursgebühr.

Erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse nach einer Kostenübernahme und den Voraussetzungen!