

# Progressive Muskelentspannung (PMR) Krankenkassenzertifiziert!



Die PMR nach Jacobsen gehört zu den wirksamen und leicht erlernbaren Entspannungsverfahren. Es wird oft prophylaktisch zum Stressausgleich, aber auch als zusätzliche Maßnahme in Behandlungen von vielen psychischen und körperlichen Störungen und Krankheiten angewendet.

Die leicht erlernbaren Übungen können im Alltag überall und jederzeit im Liegen, Sitzen oder Stehen selbständig durchgeführt werden. Durch entspannte Muskeln kommt der Organismus wieder in die Ruhe und kann die eigenen Fähigkeiten der Selbstregulation nutzen. Du lernst auf Stress mit Entspannung zu reagieren und die Übungen in den Alltag zu integrieren.

**Die Krankenkassen übernehmen ca. 60-100% der Kursgebühr!**

PMR, 8-wöchiger Kurs	
Wann:	vom 22.08.-17.10.17, dienstags, von 17.45- 18.45 Uhr
Wo:	Physioteam Gertigstraße, Gertigstr. 48, HH-Winterhude
Kursgebühr:	100 Euro, <b>den Hauptteil der Kursgebühr trägt die Krankenkasse!</b>

**Anmeldung direkt bei der  
Kursleitung:  
Anja Thiesbürger  
(Entspannungstherapeutin,  
Meditationslehrerin und  
Ernährungsberaterin)  
Tel.: 0157 51 33 65 15  
Email: [info@happy-you.de](mailto:info@happy-you.de)  
Website: [www.happy-you.de](http://www.happy-you.de)**

