

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. 70-100% der Kursgebühr!

PMR, 8-wöchiger Kurs	
Wann:	vom 04.05.-22.06.18, freitags, von 09.30- 10.30 Uhr
Wo:	Physioteam Falkenried
Kursgebühr:	119 Euro, den Hauptteil der Kursgebühr trägt die Krankenkasse!

**Anmeldung direkt online
bei der Kursleitung:**

**Anja Thiesbürger
(Entspannungstherapeutin,
Meditationslehrerin und
Ernährungsberaterin)**

Website: www.happy-you.de

