

KURSGEBÜHREN

Die Kurskosten (siehe Beiblatt) werden bei mindestens 80 %-iger Teilnahme in der Regel von den Krankenkassen zu einem Teil erstattet. Bitte fragen Sie bei Ihrer zuständigen Krankenkasse nach.

Bitte überweisen Sie die Teilnahmegebühr vor Kursbeginn auf das Konto 85 99 262 bei der VR-Bank Bad Orb-Gelnhausen, BLZ 507 900 00, Stichwort: PMR-Gruppe.

HINWEIS

Bitte tragen Sie an den Abenden bequeme Kleidung und bringen Sie warme Socken und eine Decke mit.

VERANSTALTUNGSORT

Praxis für Psychotherapie und Ressourcentraining
Würzburger Str. 3
63619 Bad Orb



LOCKER LEICHT ENTSPANNT

Progressive Muskelentspannung

nach Jacobson

Kursleitung:

Gertraud Kreuzer-Wehrsig
Diplom-Sozialpädagogin
Heilpraktikerin für Psychotherapie

Praxis für Psychotherapie und Ressourcentraining

LOCKER LEICHT ENTSPANNT...

Progressive Muskelentspannung

... einfach erlernt!

Wünschen Sie sich auch oft, mitten in Stress und Hektik eine effektive Methode zur Verfügung zu haben, mit der Sie sich selbst auf einfache Weise entspannen können?

Die „Progressive Muskelrelaxation (PMR)“ ist ein anerkanntes Entspannungsverfahren, das sich sowohl im Präventionsbereich, also zum Vorbeugen von Krankheiten, sehr gut eignet als auch bei bereits bestehenden stressbedingten Erkrankungen.

In einem Entspannungskurs können Sie diese Tiefenentspannungsmethode erlernen und einüben.

Zudem werden Ihnen leicht umsetzbare Anleitungen zu gesundheitsfördernden Körper- und Atemübungen gegeben.

TERMINE

Der Kurs findet einmal wöchentlich an 8 Abenden zu je 90 Minuten statt. Die aktuellen Termine entnehmen Sie bitte dem Beiblatt.

Die einzelnen Trainingseinheiten bauen aufeinander auf.

ANMELDUNG

Telefon: 06052 / 928 96 19

oder

Telefon: 06052 / 4717 (Büro)

oder

E-Mail: gertraud.kreuzer-wehrsig@t-online.de

LOCKER LEICHT ENTSPANNT

