

## **Progressive Muskelentspannung / Entspannungskurs**

Die Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen ist eine leicht erlernbare Methode, die Sie universell einsetzen können, um auf Stress mit Entspannung zu reagieren.

Bei Entspannungstechniken wie der Progressiven Muskelentspannung, wird nicht nur Stress abgebaut, sondern das Gehirn wird sensibilisiert und neu auftretender Stress wird wesentlich schneller erkannt und diesem entgegengewirkt. Entspannung ist ein wesentlicher Faktor für das psychische Wohlbefinden und ist somit ein wichtiger Punkt in der ganzheitlichen Betrachtungsweise auf den Teilnehmer. Die Progressive Muskelentspannung orientiert sich an dem gezielten Anspannen und Entspannen von bestimmten Muskelgruppen. Ziel dabei soll sein, dem Teilnehmer Kompetenzen zu vermitteln Stressfaktoren aus Alltag und Berufsleben gezielt entgegenzuwirken.

- Kleingruppen von höchstens 6 Teilnehmern für eine individuelle Betreuung in unseren modern ausgestatteten Räumen.
- Die Gruppentreffen finden einmal pro Woche statt und dauern jeweils 90 Minuten.
- Erfahrungsaustausch mit anderen Teilnehmern und dem Kursleiter
- Die Kosten für den Kurs (10x) betragen 99 Euro und werden mit mindestens 80% von Ihrer Krankenkasse bezuschusst.
- Der Kurs wird von einem ausgebildeten und zertifizierten Kursleiter für Progressive Muskelentspannung geleitet.

## Unser Kursprogramm:

Termine: 10 Treffen, Do. 11.12.14 - 19.02.15 (Kurs entfällt am 25.12. und 01.01.15)  
18:30 - 20:00 Uhr

Gebühr: 99 Euro

Bitte mitbringen: Handtuch und bequeme Kleidung

Termine: 10 Treffen, Do. 11.12.14 - 19.02.15 (Kurs entfällt am 25.12. und 01.01.15)  
20:00 - 21:30 Uhr

Gebühr: 99 Euro

Bitte mitbringen: Handtuch und bequeme Kleidung

Termine: 10 Treffen, Do. 05.03.15 - 07.05.15  
18:30 - 20:00 Uhr

Gebühr: 99 Euro

Bitte mitbringen: Handtuch und bequeme Kleidung

Termine: 10 Treffen, Do. 05.03.15 - 07.05.15  
20:00 - 21:30 Uhr

Gebühr: 99 Euro

Bitte mitbringen: Handtuch und bequeme Kleidung

Termine: 10 Treffen, Do. 21.05.15 - 23.07.15 (Kurs entfällt am 28.05. und 04.06.15)  
18:30 - 20:00 Uhr

Gebühr: 99 Euro

Bitte mitbringen: Handtuch und bequeme Kleidung

Termine: 10 Treffen, Do. 21.05.15 - 23.07.15 (Kurs entfällt am 28.05. und 04.06.15)  
20:00 - 21:30 Uhr

Gebühr: 99 Euro

Bitte mitbringen: Handtuch und bequeme Kleidung

Telefonische Anmeldung unter 0621-44599020 oder 0179-9568052 oder über  
info@ergoplus-mannheim.de.