



Kurs

Progressive Muskelrelaxation nach Jacobsen

Geraten Körper und Psyche durch Belastungen oder Erkrankungen aus dem Gleichgewicht, sind Entspannungsverfahren oft ein erster Schritt, die innere Balance wieder zu finden.

Inhalt:

Grundlage der Progressiven Muskelentspannung ist das bewußte An- und Entspannen bestimmter Muskeln und Muskelgruppen. Die Kursteilnehmenden trainieren neben dem Ruhegefühl gleichzeitig die Körperwahrnehmung, so dass Anspannungen im Alltag früher wahrgenommen werden können. PMR ist ein einfach zu lernendes Verfahren, welches sich als hoch wirksam bei Stresserleben und vielen Beschwerden, wie beispielsweise Bluthochdruck, Schlafstörungen, Erregungs-, Angst- und Schmerzzuständen, erwiesen hat.

Ziele:

Der Kurs richtet sich an Menschen, die im Alltag durch Stress belastet sind und eine Methode erlernen wollen, mit welcher sie gezielt und aktiv auf die Stressreaktion selbst einwirken können. Bei regelmäßig Anwendung der im Kurs erlebten Methode, kann wirksam Erholung und Regeneration erfahren werden. Bei akuten Schmerzzuständen und Entzündungsprozessen, sowie bei Menschen mit akut behandlungsbedürftigen psychischen Erkrankungen ist dieses Verfahren nicht anwendbar.

Kurstermine:

1x die Woche für 1 Stunde .
10 Termine insgesamt

Kosten:

195,00 €
(Bezuschussung durch die
gesetzlichen Krankenkassen)

Beginn: Dienstag Abend ab **23.01.2024** von 18:00 - 19:00 Uhr

Alle Einzeltermine sowie die Kursanmeldung finden Sie auf meiner Website:

www.praxis-merl.de,
Telefon: 04106/9757287

Kursort:

Psychosomatische Praxis für Schmerztherapie
und Gesundheitsförderung Kathrin Merl,
Marie-Curie-Str. 4, 25451 Quickborn



Praxis für
Schmerztherapie
und
Gesundheitsförderung
Kathrin Merl
Heilpraktikerin für Psychotherapie
Staatlich anerkannte Physiotherapeutin

