

Einladung zur Progressiven Muskelentspannung nach Jacobson bei VITAOM

Um Ihnen einen Einblick in diese aktive Entspannungsmethode zu geben, sind Sie herzlich eingeladen an einem Präventionskurs teilzunehmen.

Zielgruppe: Erwachsene jeden Alters mit Stressbelastungen, die eine Technik zum gezielten Abbau von akuten Stressreaktion erlernen möchten

Beschreibung: Die Progressive Muskelentspannung nach Edmund Jacobson (kurz PME genannt) ist eine Entspannungsmethode, bei der es um die willentliche kontinuierliche Reduktion der Anspannung einzelner Muskelgruppen geht. Das heißt, dass Sie mittels dieser Entspannungstechnik sensibilisiert werden sollen, erste Frühwarnzeichen muskulärer Verspannung wahrzunehmen und auf diese zu reagieren, da diese meist Vorboten für weitere Stressreaktionen sind.

Ziel: Erlernen der Entspannungsmethode

Dauer und Umfang: 8 Einheiten á 75 Minuten – Kursbeginn auf Anfrage

Kosten: 100,00 €
(Dieser Kurs ist nach § 20 SGB V zertifiziert und wird somit von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst.)

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, dicke Socken sowie eine Decke und ein kleines Kissen mit.

Ort: in unseren Räumen der
Waldenburger Straße 63a, 09116 Chemnitz

Weitere Informationen unter: www.vitaom.de