

Aktive Muskelentspannung (PMR) nach Jacobsen

(PMR = Progressive Muskelrelaxation /Muskelentspannung)

Inhalt

Bei der **PMR nach Jacobsen** handelt es sich um ein schon seit langem bekanntes und anerkanntes **aktives** Entspannungsverfahren.

Durch bewusstes An- und Entspannen von einzelnen Muskelgruppen nach einer ganz bestimmten Reihenfolge wird ein allgemeiner Entspannungszustand herbeigeführt.

Ziel

Durch die oben beschriebene aktive Muskularbeit und die dadurch erreichte Entspannung soll eine Verbesserung des körperlichen und seelischen Befindens erreicht werden, z.B. bei:

- Allgemeinen muskulären Verspannungen
- Kopfschmerzen
- Schlafstörungen
- Stress

Erlern wird eine Entspannungsmethode, die von den Teilnehmern auch selbständig zu Hause durchgeführt werden kann.

maximale Teilnehmerzahl: 8 Personen

Kursleitung: Dagmar Flesch, Physiotherapeutin

Termine: **8 Termine à 45 Min. ab Mittwoch, den 26.04.2017, 18:15 bis 19:00**
immer Mittwoch 18:15 bis 19:00

Kosten: 56 Euro für den gesamten Kurs.
Die Gebühr wird am ersten Termin bar ohne Abzüge gezahlt.

wo: Praxis für Physiotherapie Johanna Eichstädt, Josefstraße 79,
66663 Merzig
Tel: 06861/2674

Vorherige Anmeldung dringend erforderlich