

# Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen



Wer sich leicht und schnell entspannt, ist bei Stress im Vorteil: die Konzentration und die Immunabwehr werden gestärkt, die Lebensfreude steigt an. Psychosomatische Beschwerden wie Kopfschmerz, Verspannungen und Schlafstörungen lassen nach. Viele Probleme werden kleiner. Voraussetzung ist lediglich, das Gelernte täglich 10 min. einzusetzen.

Entspannt macht das Dasein wieder richtig Spaß.

Kursinhalte:

- psychophysische Stressbewältigung in Anspannungs-, Prüfungs- und Krisensituationen
- motorische Schnellentspannung
- Angstentlastung
- Schlafstörungen verhindern

Kurs über 8 Sitzungen à 90 min.

Donnerstags, 17.15 – 18.45 Uhr im Mehrgenerationenhaus

Beginn 13.08. 09 (nach Absprache ist eine Verlegung des Termins möglich)

99,00 € (zertifizierter Kurs mit ca. 80 – 100 % Krankenkassenzuschuss)