



Progressive Muskelentspannung - Präventionskurs

Die Progressive Muskelentspannung (PME) ermöglicht Menschen, die geringe Vorerfahrung mit Entspannungsverfahren haben, einen guten Einstieg, da es eine systematische Entspannungsmethode ist, die an der Muskulatur ansetzt. Verschiedene Muskelgruppen werden hierbei erst angespannt und danach entspannt. So wird die Entspannung spürbar. Im Laufe des Kurses werden die Teilnehmer dazu angeleitet, immer schneller und effektiver in die Entspannung gehen zu können.

TERMINE

Seite 1

8 Termine á 90 Minuten (immer donnerstags)

Start: **21. März 2019 18:15Uhr bis 19:45 Uhr**

alle Termine: 21.03./ 28.03./ 04.04./ 11.04./ 18.04./ 25.04./ 02.05./ 09.05.
in Absprache mit den Kursteilnehmern kann der 18.04. (Gründonnerstag) auch verschoben werden.

PREIS

150,00 €

Dieser Kurs ist von der Zentralen Prüfstelle für Prävention als Präventionskurs anerkannt. Die Kursgebühren werden von den Krankenkassen bezuschusst oder ggfls. komplett übernommen. Kontaktieren Sie Ihre Krankenkasse!