

Sport- /
Physiotherapie

Meditation

Heilpraktiker / in

Osteopathie

Medizinisches
Gerätetraining

BEWEGLICH BIS IN DIE FINGERSPITZEN

Unser Ziel ist es eine ganzheitliche Ursachenforschung zu betreiben. Aufgrund unseres breiten, umfangreichen Leistungsspektrums ist es uns möglich, individuell die verschiedenen Ebenen (Körper, Geist und Seele) zu harmonisieren, sodass Sie schon bald wieder schmerzfrei all dem nachgehen können, was Sie gerne tun. Aufgrund unserer eigenen intensiven Erfahrungen im Hochleistungssport als Athlet und Betreuer, können wir uns in unsere Patienten hineinversetzen und nutzen diese gleichzeitig, um Ihre Beschwerden behutsam zu lindern.

Progressive Muskelentspannung

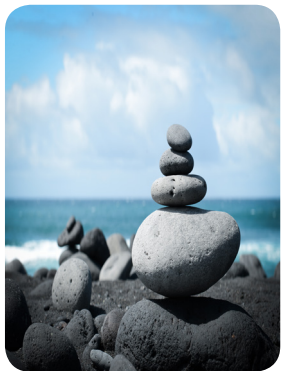
von Ihrer Krankenkasse unterstützt



PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG

Von Ihrer Krankenkasse unterstützt

Lernen Sie mit der Entspannungsmethode nach Jacobsen Ihre innere Mitte zu finden und den Alltagsstress zu bewältigen.



Der **Präventionskurs** findet einmal pro Woche über einen Zeitraum von 10 Wochen statt.

Sie zahlen für **10 Termine 150,00€** und können sich bei regelmäßiger Teilnahme einen Teil des Geldes von Ihrer Krankenkasse erstatten lassen.

Progressive Muskelentspannung

Dienstags

Start: 08.10.2019

Ende: 10.12.2019

Uhrzeit: 19:15 – 20:15Uhr

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen eine

Woldecke mit.



Sparkasse Suedholstein

BIC: NOLADE21SHO

IBAN: DE09 2305 1030 0510 3493 27

Die Teilnehmer lernen an 10 Abenden die Langform und verschiedene Kurzformen der Progressiven Muskelentspannung (PME) und erhalten zahlreiche Anregungen zur Regulation von Stress. Die Progressive Muskelentspannung ist heute eine vor allem leicht erlernbare, bewährte, effektive Methode, durch die unser Körperbewusstsein gefördert wird und wir uns im täglichen Leben bewusster erleben und entspannen können. Durch systematische Schulung der Achtsamkeit sensibilisiert die PME die Teilnehmenden für das Zusammenspiel von Muskeltonus, Lebensgefühl und Gedankenwelt. Damit stärkt sie die Fähigkeit im Alltag eigenverantwortlich zu mehr innerer Ruhe sowie seelischer und körperlicher Ausgeglichenheit zu gelangen.