



# PRÄVENTIONSKURS

## PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG

für Erwachsene

(Grundstufe) 8x 60 Minuten

### Kursinhalte

- Grundprinzip der progressiven Muskelentspannung (PME)
- Auswirkungen von Stress auf den Körper und die Psyche
- Was bewirkt Entspannung?
- PME in der Langform
- PME in verschiedenen Kurzformen
- PME für den ganzen Körper
- Einführung in die PME durch Vergegenwärtigung
- Körperpositionen (Liegen, Sitzen, Stehen)
- Anwendungsmöglichkeiten und Wirkungsweise

### Ihr Nutzen

Sie lernen innerhalb eines Zeitraums von 8 Wochen die Lang- und Kurzform der PME. Sie erreichen körperliche und geistige Entspannung. Sie verbessern ihre Stressbewältigungs- und Konzentrationsfähigkeit. Ihr Immunsystem wird durch das regelmäßige Üben dieser Entspannungstechnik gestärkt. Die maximale Teilnehmerzahl von 6 Mitübenden ermöglicht eine individuelle Betreuung und eine angenehme Kleingruppenatmosphäre.

**Kursgebühr:** 145,- € incl. Teilnehmerskript, bezuschusst von den Krankenkassen

Sie benötigen bequeme Kleidung und etwas zum Trinken.

**Kursort:**

[Anmeldung und weitere Informationen unter:](#)

[www.achtsam-msh.de](http://www.achtsam-msh.de)