

Neuer Kurs PROGRESSIVE MUSKELRELAXATION NACH JACOBSON

im Haus des Gastes Hiddesen

Die progressive Muskelrelaxation ist ein Verfahren, bei dem die Teilnehmer lernen, Anspannungszustände ihres Körpers frühzeitig wahrzunehmen und durch gezieltes Entspannen zu lösen. Stressbedingte Beschwerden, psychosomatische Schmerzzustände sowie Kopfschmerzen, Migräne und Kieferspannungen (CMD) können hierdurch gut reduziert werden.

Der Kurs findet im Gymnastikraum (Haus des Gastes) statt.

Die Teilnehmer sollten in der Lage sein, auf einer Bodenmatte zu liegen.

Für schwerhörige Personen ist der Kurs nicht geeignet, da die Anleitung eher leise sein wird.

Eine Decke, Kissen und Wollsocken sind mitzubringen.

Kursleitung: **SABINE KLOPP**, Physiotherapeutin, PMR Trainerin und
Personenzentrierte Beraterin/Gesprächstherapeutin

Beginn des Kurses: **Donnerstag, 30.10.25**

Uhrzeit : **16:45 – 17:45 6 x**

Kursgebühr: **100 € (zu zahlen am 1. Kurstag)**

Anmeldung:

praxisklopp@web.de oder **0177 / 7788591** bis spätestens **27.10.25**

Der Kurs fällt nicht unter die Prophylaxe-Programme der Krankenkassen.

Neuer Kurs