

Die Progressive Muskelentspannung

nach Dr. Edmund Jacobson



Praxis für Physiotherapie
Inh. Matthias Kornahrens

„Ich spanne meine Muskeln an,
damit ich mich entspannen kann.“

Stressbewältigung durch die Progressive Muskelentspannung nach Dr. Jacobson

Stress - ein Phänomen unserer Zeit.
Betroffen sind wir alle.

Die Progressive Muskelentspannung (PM) ist bekannt als eine der heilsamsten und wirkungsvollsten Methoden, um negativen Stress abzubauen, Entspannung zu finden und damit den täglichen Belastungen gewappnet zu sein.

Beruhend auf der Erkenntnis, dass durch wechselseitige An- und Entspannung einzelner Muskelgruppen, eine tiefe körperliche und geistig-seelische Entspannung mühelos erreicht werden kann, ist die PM die ideale Methode, um effektiv und schnell zu entspannen.

Anwendungsfelder von PM:

- Verringerung stressbedingter Symptome wie: Rückenbeschwerden, Bluthochdruck, Kopfschmerzen, Herz- / Kreislaufbeschwerden, Tinnitus, Schlafstörungen, etc.
- Steigerung von Konzentration und Gedächtnisleistung
- Asthma bronchiale
- akute u. chronische Schmerzzustände
- gastrointestinale Störungen
- Stärkung des Immunsystems

Die gesetzlichen Krankenkassen bezuschussen diesen **zertifizierten Kurs** als Maßnahme gegen Stressbewältigung.

Wöchentliche Kurse ab Oktober 2018

Beginn: **Die.** 09.10.2018 und **Do.** 11.10.2018
jeweils um 17:00 Uhr und 18:00 Uhr

Wählen Sie einen der vier Kurse.

Dauer: 10 Abende à 45 min, **einmal pro Woche**

Kosten: 125,- Euro / Kurs

Limit: max. 7 Kurs-TeilnehmerINNEN

Wo: in den Räumlichkeiten der Praxis



Praxis für Physiotherapie
Inh. Matthias Kornahrens

Osterbronnstr. 54
70565 Dürrelewang
Tel. 0711 / 7451 5022
www.physio-vitalis.net