

Angebot

Selbstfürsorge mit PMR

(Progressive Muskelentspannung nach Jacobson)

Rahmen & Dauer:	8 x Di. 20.10. – 15.12.20 (außer 27.10.20)
Uhrzeit:	19.00 Uhr – 20.15 Uhr (75 Min.)
Ort/Raum:	Zentrum Beruf+Gesundheit, Am Kurpark 1, Bad Krozingen
Coach:	Martina Wieber
Teilnehmer:	min. 6, max. 10
Gebühr:	71 Euro inkl. MwSt.

Dieser Kurs ist zertifiziert, bei regelmäßiger Teilnahme können Sie den KK-Zuschuss erhalten

Beschreibung: ***Maskenpflicht auf den Laufwegen!***

Im Alltag zu entspannen ist eine Kunst, die Sie mit der Methode der Progressiven Muskelentspannung (PMR) erlernen können. Es braucht keinerlei besondere körperlichen Fähigkeiten: nach und nach werden gezielt einzelne Muskelgruppen zuerst angespannt, um sie dann zu entspannen, was ihrem Körper zum schrittweisen Lockerwerden verhilft. Ein tiefes Loslassen im ganzen Körper ist erleb- und spürbar, sodass der Tag in wohlthuender Entspannung ausklingen kann.

Und nebenbei schulen Sie Ihre Achtsamkeit, welche sich weiter entfalten und schließlich auch in Ihrem Alltag wirksam werden.

Die Übungen sind einfach und leicht zu erlernen. PMR ist ein anerkanntes Verfahren zur Entspannung, es stärkt Ihre Gesundheit sowie Gelassenheit und fördert wirksam ihr Wohlbefinden. PMR ist oft auch für diejenige, die mit anderen Entspannungsverfahren wie z.B. Autogenes Training nicht zurechtkommen, geeignet. Gleichzeitig kann es auch eine gute Ergänzung zu anderen Entspannungsmethoden darstellen und lässt sich gut in den Alltag integrieren.

Bitte bequeme Kleidung anziehen.

Bitte bringen Sie eine Gymnastikmatte und eine Decke und evtl. dicke Socken mit.