

Progressive Muskelentspannung (PMR)

ab
06.05.19

Kursleiterin: Lucie Marmulla

Kurseinheiten: 10

Kursdauer: 60 min

Kursgebühr: 93,00 €

Wann : montags 19:15 Uhr

Was ist PMR ?

- eine Entspannungsmethode
- durch aktive An- und Entspannung kommt es zur muskulären, körperlichen und seelischen Entspannung
- progressiv = in vier Stufen aufeinander aufbauend

Ziel:

Eigenständige Anwendung der PMR im Alltag, um dauerhaft ein größeres muskuläres, körperliches und seelisches Gleichgewicht zu erreichen.

Dieser Kurs ist im Rahmen der Gesundheitsförderung §20 Abs. 1 SGB 5 von den gesetzlichen Krankenkassen anerkannt.