



SABINE ENGELHART
Gesund leben und arbeiten

Tel: 069/ 27 29 39 84
Mobil: 0178/ 50 93 973
Mail: info@gesundleben-gesundarbeiten.de
www.gesundleben-gesundarbeiten.de

PRÄVENTIONSKURS

PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG

(Grundstufe)

8x 60 Minuten

Kursort: Hegarstr. 40, 60529 Frankfurt

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 5 Personen ermöglicht eine individuelle Betreuung und eine angenehme Kleingruppenatmosphäre.

