

# Entspannt auf der Insel mit Progressiver Muskelentspannung nach Dr. Jacobson



Die Progressive Muskelentspannung (PMR) ist leicht erlernbar und bekannt als eine der wirkungsvollsten Methoden, um negativen Stress abzubauen. Sie hilft, Entspannung zu finden und dadurch den täglichen Belastungen mit mehr Gelassenheit begegnen zu können.

„Ich spanne meine Muskeln an, damit ich Entspannung lernen kann.“

Die PMR ist bewährt als hilfreich bei

- Rückenschmerzen, Kopfschmerzen,
- Bluthochdruck, Herz-/Kreislaufbeschwerden, Tinnitus
- Schlafstörungen
- Konzentrations- u. Leistungsschwächen
- dem Abbau von Ängsten
- zur Stärkung des Abwehrsystems

Erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse. Dieser Kurs kann nach dem Präventionsgesetz als Entspannungskurs bezuschusst werden (je nach Krankenkasse bis zu 80 % Erstattung der Kursgebühren mögl.).

**Kompaktkurs am:** 31.7. und 01.08. Samstag von 10-13 h und 15-17 h und Sonntag 10 – 14 h

**Kursgebühr** 140,00 Euro

Bei schönem Wetter findet das Entspannungstraining am Strand statt, ansonsten im Kursraum.

Anmeldungen an 0175-9096328

Johanna Sieberg, Heilpraktikerin, Diplom-Pädagogin, zertifizierte Kursleiterin für PMR, [www.naturheilpraxis-sieberg.de](http://www.naturheilpraxis-sieberg.de)