



Entspannt durch den Alltag mit Progressiver Muskelentspannung

Kursinhalt:

- schrittweises Erlernen der PMR bis hin zur Komplettversion
 - Erlernen von Kurzvarianten der PMR
- Was sind Stressoren / Was macht Stress mit mir?
 - Stressmanagementstrategien
- Schnuppermöglichkeit ins Autogene Training

Geeignet für:

Für alle, die entspannter durch den Alltag gehen wollen und noch keine, wenig oder etwas Erfahrung mit Entspannung haben.



ZERTIFIKAT

Zentrale Prüfstelle Prävention
für den Präventionskurs

Entspannung durch PMR

Kursrhythmus und -gebühr:

10 Einheiten zu 60 Minuten, einmal wöchentlich für
90,00 € pro Kurs.

Hinweis:

Bitte fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse nach, ob sie
die Kursgebühren (teilweise) erstattet bekommen

Anmeldung:

Persönlich bei Therafit Görlitz im Haus
der HOY-REHA Görlitz.

