

Brigitte Meyer – Dipl. Sozialpädagogin, Gestaltberaterin (DVG), Psychoonkologin (WPO), Entspannungspädagogin, Malleiterin für Ausdrucksmalen

Praxis für Gesundheit, Beratung und Mal-Raum, Hoopener Str. 16, 49457 Drebber

Tel.:05445 – 9866480 –Mobil 01511 2938294, [www.praxis-brigitte-meyer.de](http://www.praxis-brigitte-meyer.de) & [mail@praxis-brigitte-meyer.de](mailto:mail@praxis-brigitte-meyer.de)

## **Kurs - Progressive Muskelentspannung für Landfrauen**

Für max.10 Landfrauen biete ich gerne einen Kurs zur Stressbewältigung „Progressive Muskelentspannung“ im **Abrechnungs- bzw. Gutscheilverfahren mit den Krankenkassen** an.

In wissenschaftlichen Untersuchungen wurde insbesondere dieser Entspannungsmethode eine hohe Wirksamkeit (bei regelmäßiger Anwendung) nachgewiesen.

**Termin: montags vom 29.04.2019 bis 01.07.2019 (8x & Ersatztermin) / 19.00 bis 20.30 Uhr**

**Ort: Praxis für Gesundheit, Brigitte Meyer, Hoopener Str. 16, 49457 Drebber**

**Kosten: 130 €**

**Anmeldungen: Tel.: 05445 – 9866480 mobil 01511- 2938294 (dienstags 8.30 -10 Uhr) oder**

**[mail@praxis-brigitte-meyer.de](mailto:mail@praxis-brigitte-meyer.de)**

**Bitte bequeme Kleidung tragen und Wollsocken mitbringen. PMR wird bei mir auf Stühlen sitzend angeboten. Wer liegen möchte, bringe bitte eine Matte bzw. zwei Woldecken & zwei Kissen mit.**

**Die Methode:** Entspannung ermöglicht, Körper, Geist und Seele in einen Ruhezustand zu versetzen. Die Progressive Muskelrelaxation (PMR nach Jacobsen) ist seit Jahrzehnten eine anerkannte Entspannungsmethode und besonders leicht zu erlernendes Entspannungsverfahren. Diese Methode beruht auf der willentlichen, abwechselnden An- und Entspannung verschiedener und einzelner Muskelgruppen. PMR lässt sich hervorragend in den Berufsalltag integrieren, fördert den Stressabbau, wirkt bei regelmäßiger Anwendung gegen Kopf- und Rückenschmerzen, Tinnitus, Ängsten und trägt zur Gesunderhaltung bei. Die Wahrnehmung für Körper, Geist und Seele wird sensibilisiert.

**Das Procedere:** Die Kosten sind von vielen Krankenkassen zu 80 - 85 % erstattungsfähig, weil ich anerkannte Trainingsleiterin / Entspannungspädagogin für Progressive Muskelrelaxation (PMR) und Autogenes Training (AT) bin! Die Kurse sind von der Zentralen Prüfstelle Prävention geprüft.

Die AOK Niedersachsen hat im Sommer 2016 das Gutscheilverfahren für Präventionskurse u. a. Progressive Muskelentspannung und Autogenes Training eingeführt. D. h., wenn Sie die Kurstermine zu 85 % wahrgenommen haben, erhalten Sie den Kurs kostenfrei, da ich als Anbieterin mit der AOK - Kostenstelle abrechnen werde. Sie müssen sich um nichts Weiteres kümmern, den Service erhalten Sie automatisch von mir.

Bei häufigeren Fehlzeiten muss ich Ihnen die Kursgebühr persönlich in Rechnung stellen (siehe Hinweis im Gutschein). Ich bitte um Ihr Verständnis.