

Brigitte Meyer – Dipl. Sozialpädagogin, Gestaltberaterin (DVG), Psychoonkologin (WPO), Entspannungspädagogin, Malleiterin für Ausdrucks malen & Kunsttherapie in der Psychoonkologie
Praxis für Gesundheit, Hoopener Str. 16, 49457 Drebber
Tel.: 05445 – 9866480 – Mobil 01511 2938294, www.praxis-brigitte-meyer.de & mail@praxis-brigitte-meyer.de

02.02.2022

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: Do., 21.04. – 23.06.2022 (8 x & 1 Ersatztermin) / 18.00 bis 19.30 Uhr

Ort: Drebber, Gemeindehaus (aufgrund der Pandemiesituation wird der Raum kurzfristig in Jacobi- oder Mariendrebber benannt)

Kosten: 135 € oder Gutschein

Anmeldungen: Tel.: 05445 – 9866480 mobil 01511- 2938294

Oder per Email - mail@praxis-brigitte-meyer.de

Bitte bequeme Kleidung tragen und Wollsocken mitbringen. Ich biete PME gerne auf Stühlen sitzend an. Wer liegen möchte, bringe bitte eine Matte bzw. zwei Wolldecken & zwei Kissen mit.

Die Methode: Entspannung ermöglicht, Körper, Geist und Seele in einen Ruhezustand zu versetzen. Die Progressive Muskelentspannung (PME nach Jacobsen) ist seit Jahrzehnten eine anerkannte Entspannungsmethode und besonders leicht zu lernen. 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.