

# *Zeit zum Loslassen*

## **KURS**

### **„Progressive Muskelrelaxation nach Jakobsen“**

**8 Einheiten à 90 Minuten Montags**

**vom 26. Oktober – 14. Dezember 2015**

**von 18.40 – 20.10**

**im Pavillon**

**der Physiotherapie „Wellness im Willehad“ GmbH**

Mit einfachen Übungen entspannen lernen. Die Progressive Muskelentspannung nach Jakobson ist eine erfolgreiche Methode zur Entspannung die auch jederzeit und vor allem im Alltag angewendet werden kann. Durch die gezielte Wahrnehmung von Anspannung und Entspannung bestimmter Muskelgruppen wird die Körperwahrnehmung trainiert. Verspannungen der Muskulatur werden bewusster wahrgenommen und können so zielbewusst entspannt werden. So gelangt man optimal zum körperlichen, seelischen und geistigen Wohlbefinden.

Kursleitung: Michael Frank

Der Kurs findet ab 8 und bis zu 12 verbindlich angemeldeten Teilnehmern statt. Die **Kosten betragen 89,30 EUR** (Netto 75,04€, MwSt 14,30€) und sind **bis spätestens 20. Oktober** zu entrichten, ansonsten behalten wir uns vor Sie aus der Liste zu streichen. Unsere Gesundheitskurse sind grundsätzlich für Mitglieder aller Krankenkassen und Selbstzahler offen. Sie können von Ihrer Krankenkasse 75 bis 82% der jeweiligen Kursgebühr nach Vorlage der Teilnahmebescheinigung und 80%iger Teilnahme erstattet bekommen.

**Anmeldeschluss ist der 20. Oktober**