

Entspannen... kann man lernen

mit Progressiver Muskelentspannung

PMR dient dem allgemeinen Wohlbefinden
und bringt mehr Ruhe und Gelassenheit in den Alltag

Kursangebot PMR

8 Einheiten à 90min

Kursgebühr gesamt: 110 €; als anerkanntes Präventionsangebot
werden hiervon bis zu 80% von den Krankenkassen bezuschusst

Kontakt Katrin Arndt: 030-291 16 60 Email: pmr@shiatsu-physio.de

Anwendungsbereiche:

chronische Schmerzen
Bluthochdruck
Alltagsstress
Rheuma
Einschlafschwierigkeiten / Schlafstörungen
Geburtsvorbereitung, -erleichterung
Nervosität, Hyperaktivität
Gereiztheit, Aggression
Lernschwierigkeiten, Prüfungsangst

Kursinhalte:

verschiedene Körperübungen aus
Yoga und Qi Gong
Kennenlernen und Anwenden
der Techniken der PMR
praktische Tipps und Tricks
für Zuhause

