



Progressive Muskelentspannung Atem- und Bewegungstraining

- 10 Kurseinheiten á 60 Minuten -
18.10.2017 bis 17.01.2018 / 18:00 - 19:00 Uhr

Durch systematisches Anspannen und Entspannen verschiedener Muskelgruppen, wird allmählich eine tiefe körperliche und geistige Entspannung erreicht.

Die Methode eignet sich sowohl zur Selbsthilfe in Stresssituationen oder z.B. beim Einschlafen, als auch zur Vorbeugung von Stress, und dessen Folgen wie z.B. Herz-Kreislauferkrankungen, Bluthochdruck, Stoffwechselstörungen, Depressionen, Burnout - Syndrom u.a.

In jeder der 10 Übungsstunden werden Sie in der Methode angeleitet. Sie praktizieren sie sowohl im Kurs als auch danach zu Hause. Nach und nach wachsen Sie in die Techniken der Entspannung hinein, so dass es immer leichter wird diese zu Hause zu praktizieren.

Die Entspannungsübungen werden durch bewusste Bewegungsübungen ergänzt, die die Wirbelsäule und die Gelenke stärken und ihre Beweglichkeit fördern, sowie die Bauch-, Rücken- Gesäß- und Armmuskulatur trainieren. Individuelle Einschränkungen werden berücksichtigt.

Sie bekommen eine schriftliche Anleitung für die Übung zu Hause

Kursgebühr: 80.- €, (80% der Kursgebühr werden von den ges. Krankenkassen erstattet)

Kursort: "Alte Schule" in Kimratshofen, Oberhofen 3, direkt neben der Kirche

Bitte bringen Sie mit: eine Matte, eine Decke, ein Kissen, warme Socken, bequeme Kleidung

Information und Anmeldung:

Helga Dittmann

Heilpraktikerin, Dipl. Päd., Präventions-Trainerin (zertifiziert durch die Zentrale Prüfstelle für Prävention)

Tel.: **08373-922491**, info@reflexology.de

Bankverbindung:

Helga Dittmann, Deutsche Bank AG,
IBAN: DE11 1007 0024 0831 8859 00