

## Progressive Muskelentspannung (PMR)

**Inhalt:** Beruflich oder privat erlebter Stress wirkt sich physisch auf unseren Körper aus. Häufig empfinden wir ihn als andauernde Anspannung die sich in unserer Muskulatur widerspiegelt.

Im Rahmen der Präventiven Gesundheitsfürsorge biete ich Ihnen einen Kurs der Progressive Muskelrelaxation (PMR) nach Jakobson an. Die PMR ist eine leicht und in kurzer Zeit erlernbare, sehr effektive und universell einsetzbare Entspannungsmethode. Erleben Sie intensiv die An- und Entspannung der gesamten Muskulatur!

Das Kurskonzept umfasst 8 Unterrichtseinheiten mit einer Dauer von 60 Minuten. Die Inhalte der einzelnen Stunden bauen aufeinander auf. Wir üben wöchentlich.

Die Kursgebühr wird bei regelmäßiger Kursteilnahme von den meisten Krankenkassen im Rahmen des Präventionsprogrammes gem. §§ 20 und 20a SGB V anerkannt, sodass zwischen 70 % und 90 % der Kosten erstattet werden können. Bitte informieren Sie sich vorab bei den jeweiligen Krankenkassen.

Kurs-ID der ZPP: 20190713-1122883

**Lernziele:** Durch bewusst herbeigeführte An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen kann ein Zustand tiefer Entspannung des gesamten Körpers erreicht werden.

**Methoden:** Durchführung praktischer Übungen nach Jakobson, Atemübungen etc.

**Zielgruppe:** Gesunde und interessierte erwachsene Personen

**Sonstiges:** Gymnastik bzw. Isomatte sind vorhanden, wer möchte, bringt sich seine eigene Matte mit. Bei Bedarf bitte ein Kissen, Decke und dicke Socken mitbringen.

**Plätze:** 10 Personen (max.)

**Referent/in:** **Nadine Wirtz**  
Entspannungspädagogin, Dipl. Sozialarbeiterin

**Termin:** 10.01. – 28.02.2020 (8-mal) freitags 17:30 – 18:30 Uhr  
31.07. – 18.09.2020 (8-mal)  
09.10. – 27.11.2020 (8-mal)

**Ort:** LWL-Klinik Dortmund, Marsbruchstr. 179, 44287 Dortmund  
Haus 27, Bewegungsraum 01.09

**Anmeldung:** Nadine Wirtz n.wirtz@gmx.net  
Anmeldungen bis 7 Tage vor Kursbeginn. oder  
01573 5639773

**Gebühr:** 120,00 € (Erstattungsfähig nach §§20 und 20a SGB V)