Progressive Muskelentspannung

Entspannungstraining DVGS)

Inhalt:	Im Kurs progressive Muskelentspannung nach Jacobson lernen die Teilnehmer, wie sie durch die willentliche An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen einen Zustand tiefer Entspannung erreichen (Kurz- und Langform).
Lernziele:	Befähigung zur Anwendung der Progressiven Muskelentspannung zur Stressbewältigung und Gesunderhaltung im privaten und beruflichen Alltag.
Methoden:	je 1 x in 10 aufeinander folgenden Wochen, jeweils 60 Minuten
Zielgruppe:	Für alle, die sich eine stressfreie Ausbildungs-/Studienzeit wünschen Erwachsene, die die Progressive Muskelentspannung im Rahmen des Präventivangebotes nach § 20 SGB V zur Stärkung ihres körperlichen und psychischen Wohlbefindens und zur Bewältigung von Belastungssituationen im Alltag nutzen wollen. Kontraindikation: akute schwere Magen-, Darmkrankheiten, größere körperliche Behinderungen, Psychosen/ Schizophrenie, Epilepsie
Plätze:	15 Personen
Referent/in:	**Dr. Sven Bartosch** Dipl.-Sportlehrer, Staatl. Wirtschaftspsychologe M.Sc.
Termin:	Termine auf Anfrage — montags 19:15 – 20:15 Uhr donnerstags 19:15 – 20:15 Uhr
Ort:	LWL-Präventionszentrum Dortmund, Marsbruchstr. 179, 44287 Dortmund Haus 27
Anmeldung:	info@sport-bartosch.de — Telefon: 0231/5677440 Mobil: 0178/7310150
Gebühr:	105- €

LWL
Für die Menschen.
Für Westfalen-Lippe.