



Progressive Muskelentspannung (PME)

Kostenloser Online-Kurs Progressive Muskelentspannung für
Bezieher:innen des Bürgergeldes

Wann?

Freitags, 13:00 – 14:00 Uhr
19.01. bis 22.03.2024, 10 Einheiten

Kursleiter:

Jörg Brandt

Kursort:

Online - Senfcall

Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V.



GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT



Progressive Muskelentspannung

Seelische Erkrankungen, können mit Anspannungen der Muskeln in Verbindung stehen. Lernen Sie durch gezielte Entspannung der Muskeln, die Aktivität Ihrer Nerven sowie psychische Anspannungen zu verringern.



Jede Überanstrengung, Stress, psychische Belastung, geht mit einer muskulären Anspannung einher.



Lernen Sie Muskelgruppen kennen, lernen Sie gezielt Muskulatur zu entspannen mit dem Ziel einer Gesamtentspannung von Psyche und Körper



Der Austausch über Übungserfahrungen unter den Teilnehmenden, zeigt Lösungen und bietet Einblicke in andere Übungserfahrungen



Bringen Sie Ihre Fragen aktiv ein. Je nach Themenschwerpunkt, können Sie die Inhalte aktiv mit gestalten



Wenden Sie das erlernte Wissen in Ihrem Alltag an und verändern Sie so Ihr persönliches Wohlbefinden.