



Progressive Muskelentspannung (§20)

„In einem entspannten Körper wohnt ein entspannter Geist.“

Zitat

In diesem Kurs lernen die Teilnehmer, wie sie sich durch Anspannen und Entspannen einzelner Muskelgruppen in einen tiefen Entspannungszustand versetzen können. Durch Körperwahrnehmung und wiederholtes Üben reduziert sich der Muskeltonus. Blockaden können sich dabei lösen. Die Herzfrequenz und der Blutdruck sinken während des Übens. Durch die Konzentration auf die Spannungsunterschiede erhält das Gehirn eine Pause vom Alltag. Die Gedanken werden stiller. Mit Progressiver Muskelentspannung kann unter anderem Schlafstörungen, Bluthochdruck, Spannungskopfschmerzen, epileptischen Anfällen sowie Angst und Depressionen entgegen gewirkt werden.

Das Entspannungsverfahren wurde um 1908 von Edmund Jacobson entwickelt. Er erkannte den Zusammenhang zwischen psychischer Belastung und erhöhter Muskelspannung. Umgekehrt zeigte sich auch ein Zusammenhang zwischen muskulärer Entspannung und daraus resultierender Reduktion der psychischen Anspannung.

Bezuschussung durch die Krankenkassen

Dieser Kurs ist zertifiziert. Eine anteilige Rückerstattung kann nach §20 des Präventionsgesetzes bei den gesetzlichen Krankenkassen beantragt werden. Zu den speziellen Anforderungen einer Zuschuss beantragung beraten wir Sie gerne.

Ablauf

Der Kurs besteht aus acht Einheiten à 90 Minuten. Die Teilnehmerzahl ist auf zwölf Personen beschränkt.

Bitte stellen Sie uns in Ihrem Betrieb einen ausreichend großen Raum zur Verfügung, so dass für jeden Teilnehmer eine Matte ausgelegt werden kann. Selbstverständlich kann der Kurs auch gerne in unseren Räumen in Baden-Baden stattfinden.

Referentin



Kathrin Schäfer
Entspannungspädagogin
Mental Coach
Systemische Beraterin
Sozialpädagogin

Investment

1150,- Euro (6x 60min)

1650,- Euro (8x 90min)



K. Schäfer & K. Schweizer GbR
Lichtentaler Allee 14 B76530
Baden-Baden

0178 / 146 40 76
auszeit-baden-baden@web.de
www.auszeit-baden-baden.com