

Für wen ist *PME* ideal?

Fühlen Sie sich manchmal komplett verspannt? Und wenn Sie in den Spiegel schauen, blickt sie ein müdes, nicht sehr frisches Gesicht an.?

Das muss nicht so sein.

Die Übungen der *Progressiven Muskelentspannung* sorgen für Ausgleich und Entspannung und somit für Gesundheit und auch Schönheit. Sie wirken gegen Stress und Druck, Angst und Ärger. Körperliche Unruhe, Erregungszustände wie Schwitzen, Herzklopfen oder Zittern schwinden, psychosomatischen Erkrankungen wird vorgebeugt.

Die leicht erlernbaren Übungen sind für alle geeignet.

PME wirkt am besten bei Menschen mit leichteren Symptomen. Entspannen Sie rechtzeitig, um es gar nicht erst zu Erkrankungen kommen zu lassen.

Und das Beste: Sie können *PME* jederzeit nutzen. Schon wenige Minuten in der Mittagspause lassen Sie mit Schwung in den Nachmittag starten. Und abends fördert *PME* den erholsamen Schlaf.

Kontakt

Gerne vereinbaren wir einen Termin mit Ihnen und stehen für alle Fragen und Wünsche nach Informationen zur Verfügung.

So erreichen Sie uns:

Brigitte Klaus

zertifizierte Kursleiterin für
Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Atelier für Mode & Stil

Bornsche Straße 18
39340 Haldensleben



Telefon : 0151 5111 5509
info@imagecoaching-brigitte-klaus.de
www.imagecoaching-brigitte-klaus.de

Gesetzliche Krankenkassen fördern unsere *PME*-Kurse mit Zuschüssen zu den Kurskosten bis maximal 100 Prozent – fragen Sie nach bei Ihrer Krankenkasse, wir helfen Ihnen auch gern.

Progressive Muskelentspannung

nach Jacobson

aktiv entspannt – gesund und fit



Kurse für Einzelpersonen, Gruppen und Firmen mit Brigitte Klaus, zertifizierte Kursleiterin

Erfahren Sie, wie Sie mit einfachen Übungen entspannen. Wann immer Sie wollen, tanken Sie neue Energie und fühlen sich fit, schön und gesund. Und das mit finanzieller Unterstützung Ihrer Krankenkasse.

Anmeldung und Kurse

- Sie können sich zum Einzelunterricht oder zum Kurs in der Gruppe anmelden.
- Dauer und Anzahl der Kurseinheiten passen wir Ihren persönlichen Wünschen an.
- Wir empfehlen je Kurseinheit eine Dauer von 75 – 90 Minuten. Ein Kurs kann eine bis acht Personen aufnehmen.
- Wir geben die Kurse in den ansprechenden Räumlichkeiten des Ateliers für Mode und Stil in Haldensleben, die Ruhe und Abstand zum Arbeitsplatz gewährleisten.
- Die *PME*-Kurseinheiten eignen sich für Maßnahmen im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung und des Stressmanagements.
- Wir kommen auch gern zu Ihnen ins Unternehmen.



Über mich



Mit Farb- und Stilberatung fing alles an – ich liebe es, Frauen und Männern individuell passende Tipps für mehr Selbstsicherheit und sicheres Auftreten in jeder Lebenslage zu geben. Darum ließ ich mich zusätzlich zum

Personal Image Coach ausbilden. Irgendwann wurde mir klar, dass der bewährte Spruch unserer Großmütter immer noch gilt: *Wahre Schönheit kommt von innen*.

Um genau zu sein: Mit entspannten Gesichtszügen, in entspannter Körperhaltung wirken ein schönes Make-up, eine zum Typ passende Frisur und stilvolle Kleidung noch viel besser. Und wir fühlen uns auch besser!

Ich entschied mich für eine Ausbildung zur Kursleiterin für *Progressive Muskelentspannung nach Jacobson* und gebe diese großartige, einfach zu erlernende Methode mit ihren alltagstauglichen Übungen nur zu gern weiter.

Aktiv entspannt – gesund und fit

Wir alle kennen das:

Stress im Beruf und Hektik in der Familie, Anspannung und Druck von allen Seiten – wie soll man dabei entspannt bleiben?

Und auch noch gesund?

Natürlich hilft es, sich im wahrsten Sinne des Wortes in seiner Haut wohlfühlen.

Äußerlichkeiten sind dabei das Eine – Entspannung ist das Andere.

Wir wissen das und freuen uns auf den nächsten Urlaub, um aufzutanken – doch wann wird dafür Zeit sein?

Wenn die Stürme des Alltags mal wieder kräftig rütteln, einfach kurz abschalten, entspannen, Blockaden lösen – mit den leicht zu erlernenden Übungen der *Progressiven Muskelentspannung nach Jacobson*.

„Es gibt vielleicht kein allgemeineres Heilmittel als Ruhe.“

Dr. Edmund Jacobson