

PROGRESSIVE

MUSKEL ENTSPANNUNG

nach Jacobson

**Anspannung kann krank machen.
Entspannung kann man lernen.**

Progressive Muskelentspannung (PME) ist ein anerkanntes Entspannungsverfahren mit gut belegter Wirkung, mit dem Sie Stress abbauen, körperliche Anspannung lösen und wieder besser zur Ruhe kommen.

EINFACH
ERLERNEN.
ÜBERALL
ANWENDEN.
ENTSPANNUNG,
DIE BLEIBT.



**Stress
reduzieren**



**Verspannungen
lösen**



**besser schlafen
und erholen**



**Wohlbefinden
steigern**

VON KRANKENKASSEN ANERKANNT

Zertifizierte Präventionskurse werden von gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst – je nach Krankenkasse bis zu 100 % der Kurskosten.

EINE METHODE MIT WIRKUNG

Bei der Progressiven Muskelentspannung werden nacheinander einzelne Muskelgruppen bewusst angespannt und anschließend wieder gelöst. Sie lernen, Spannungszustände früher wahrzunehmen und gezielt Entspannung einzuleiten.

WANN IST PME GEEIGNET?

- bei Stress und innerer Anspannung
- bei muskulären Verspannungen
- bei Schlafproblemen
- bei Kopfschmerzen & Migräne
- zur Unterstützung bei Angst & Unruhe
- zur Vorbeugung stressbedingter Beschwerden

“

Sie lernen eine Technik,
die Sie ein Leben lang
begleitet – für mehr Ruhe,
Kraft und Lebensqualität.



IHR PME-KURS IN HALDENSLEBEN

Atelier für Mode & Stil
Bornsche Straße 18
39340 Haldensleben
0151 5111 5509
info@imagecoaching-brigitte-klaus.de

BRIGITTE KLAUS

Zertifizierte Kursleiterin
für Progressive Muskelentspannung
nach Jacobson

*Jetzt informieren
und Kursplatz sichern!*



Kostenerstattung und Höhe des Zuschusses richten sich nach den Bedingungen der jeweiligen Krankenkasse. PME kann medizinische oder psychotherapeutische Behandlungen sinnvoll ergänzen, ersetzt diese jedoch nicht.