

Progressive Muskelentspannung

Es handelt sich um eine Entspannungsmethode bei der es um Anspannung und Entspannungsmethode bei der es um Anspannung von Muskeln/Muskelgruppen geht. Ziel ist es, diese Methode zur Selbstanwendung zu erlernen.

Progressive Muskelentspannung kann hilfreich sein bei:

Stress

Spannungskopfschmerz

Ein- und Durchschlafproblemen

Chronischen Schmerzen

Rheuma

Bluthochdruck

Aggression und Gereiztheit

u.v.m.

„Kursangebot präventiv“ → vor Ort (MMZ- Böllert Höfe 1)

Wann: Anfang Januar 2017 (KW 4-11;20-27;35-42; 45-52)

Montags 16:00 - 17:00 Uhr

17:00 - 18:00 Uhr

Achtung: Mindestteilnahmezahl beträgt 4 Personen (8 Max.)

Kosten: 139,00 Euro (8 Wo/ Std.)

bei Besuch von mind. 8 Std. werden 80% etwa von der Krankenkasse zurück erstattet

Info: Monika Neubauer

Entspannungstherapeutin/Pädagogin

Tel:0208 592467

Mobil:0172 83 44 213

Oder direkt in MMZ

Autogenes Training

Es handelt sich um eine Entspannungsmethode bei der sich der Übende in einen entspannten Zustand versetzt.

Es werden Selbstheilungskräfte aktiviert.

Ziel ist es, diese Methode zur Selbstanwendung zu erlernen.

Autogenes Training kann hilfreich sein bei:

Herz-Kreislaufstörungen

Migräne

Stress

vegetativen Störungen (Unruhe, Magen-Darm)

Psychosomatische Störungen (Asthma, Neurodermitis)

Lernen (Angst, Stress)

u.v.m

„Kurzangebot präventiv“ → vor Ort (MMZ-Böllerts Höfe 1)

Wann: Anfang Januar 2017 (KW 4-11; 20-27; 35-42; 45-52)

Montags 16:00 - 17:00 Uhr

17:00 - 18:00 Uhr

Achtung: Mindestteilnahmezahl beträgt 4 Personen (8 Max.)

Kosten: 139,00 Euro (8 Wo/ Std.)

bei Besuch von mind. 7 Std. werden 80% etwa von der Krankenkasse zurück erstattet

Weiterführende Kurse in AT oder PMR (Kleingruppe 5-8 Personen) –über 4 Wochen:

- **Kosten 60,00 € für 4 X 45 Min.**

Einzeltherapie – 45-60 min.- 80,00 €