

# PMR - Entspannung durch Anspannung

Die progressive Muskelentspannung (PMR) ist eine leicht erlernbare, effektive und wissenschaftlich anerkannte Entspannungsmethode, welche von dem Arzt Edmund Jacobson entwickelt wurde. In diesem Kurs lernen wir, gezielt bestimmte Muskelpartien hintereinander anzuspannen und anschließend wieder zu entspannen mit dem Ziel, sich in kürzester Zeit zur Ruhe zu bringen. Diese Methode bietet ihnen eine wirksame Hilfe, um mit alltäglichen Stress- und Belastungssituationen besser umgehen zu können und um eine gelasseneren Grundhaltung zu entwickeln. Die PMR ist vielseitig einsetzbar, u.a. bei Spannungskopfschmerzen, Schlaf- und Konzentrationsstörungen und Unruhezuständen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, eine Decke, ein Kissen und dicke Socken.

Kurs-Nr.	95-022 (Semester: 1/24)
Dozentin/Dozent	Heike Kruse
Daten und Kosten	Dienstag, 02.04.2024, 18:00 - 19:30 Uhr 76,60 Euro
Veranstaltungsort	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 0-05, Bewegungsraum Freiherr-vom-Stein-Str. 1, 49716 Meppen Nicht rollstuhlgerecht
Ansprechpartnerin/ Ansprechpartner	Maria Sonnenburg

## Alle Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
02.04.2024	18:00 - 19:30 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 0-05, Bewegungsraum
09.04.2024	18:00 - 19:30 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 0-05, Bewegungsraum
16.04.2024	18:00 - 19:30 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 0-05, Bewegungsraum
23.04.2024	18:00 - 19:30 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 0-05, Bewegungsraum
30.04.2024	18:00 - 19:30 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 0-05, Bewegungsraum
07.05.2024	18:00 - 19:30 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 0-05, Bewegungsraum
14.05.2024	18:00 - 19:30 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 0-05, Bewegungsraum
04.06.2024	18:00 - 19:30 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 0-05, Bewegungsraum