



P.M.R.

IM BEWEGUNGS- UND
RUHERAUM

Progressive Muskel Relaxation

*Lerne über deinen Körper auch mentale und
emotionale Ruhe zu finden.*

Am Markt 10 in Bergen auf Rügen

Progressive Muskelentspannung

DIE METHODE

Bei der PMR lernst Du gezielt, deine Muskeln erst anzuspannen, um sie anschließend zu entspannen. Die PMR findet im Liegen statt.

VORTEILE

Neben der körperlichen Entspannung sind auch weitere positive Wirkungen möglich:

- emotionale Ruhe
- Stressreduktion
- Schmerzlinderung
- verbesserte Schlafqualität
- Blutdrucksenkung

Anfragen und Anmeldung:

deine_zeit@mein.gmx

(max. 8 Pers.)

Disclaimer

Die bereitgestellten Inhalte dienen ausschließlich zu Informationszwecken und ersetzen keine therapeutische oder medizinische Beratung.

ab
06.11.

TERMINE

Frauen und Männer entspannen ganz unterschiedlich. Daher gibt es zwei Kurstermine:

Donnerstag:

- 18:30 Uhr für Frauen
- 19:30 Uhr für Männer

MITZUBRINGEN

- bequeme, warme Kleidung
- dicke Wollsocken
- eine Decke
- was Du für dein Wohlbefinden noch benötigst
- Trinken
- Kosten: 15 € in bar (bitte passend)



Susanne Schlosser
Systemische Fachberaterin für
Stressbewältigung und Burnout-
Prävention