

Progressive Muskelentspannung (PM)

2023

KURSANGEBOTE
IM HEILSTOLLEN UND
IM BÜRGERFORUM
GEBHARDSHAIN

**8 Termine
1x pro Woche**

Zur Vorbeugung
von nervösen
Spannungszuständen,
Schlafstörungen und
Stressverhalten.

In beiden Kursen lernen wir, Spannungen im Körper zu erkennen, um sie dann bewusst loszulassen. Die Methode dazu ist ein Anspannen verschiedener Muskelgruppen, gefolgt von einer Entspannungsphase. Ziel ist es, die erlernte Entspannung auch im Alltag anzuwenden. Ergänzt werden die Übungen durch Bewegungsanteile und geeignete Tipps zum Umgang mit Stress.

Die ruhige, abgeschiedene Atmosphäre des Bergwerks bietet ganz besonders die Möglichkeit, von der Hektik des Alltags Abstand zu nehmen und sich völlig auf die Entspannung zu konzentrieren.

Beide Kursangebote sind von den Krankenkassen zertifiziert

Entspannt im Alltag – mit Progressiver Muskelentspannung

Mittwoch 17:45 Uhr – 18:45 Uhr
im Bürgerforum, Gebhardshain

KURS 1

01.02. – 29.03.2023
(nicht am 22.2.2023)

KURS 2

08.11. – 20.12.2023
und 10.01.2024

TEILNAHMEGEBÜHR

90,00€ (8 Termine) | Die Krankenkassen
übernehmen einen Anteil von maximal 72,00 €

Entspannen in der Stille des Berges – mit Progressiver Muskelentspannung

Mittwoch 19:15 Uhr – 20:45 Uhr
im Heilstollen der Grube Bindweide

KURS 1

19.04. – 07.06.2023

KURS 2

06.09. – 25.10.2023

TEILNAHMEGEBÜHR

120,00€ (8 Termine) | Die Krankenkassen
übernehmen einen Anteil von maximal 80,00 €

**Institut für
Gesundheitsförderung**

Tel: 02747/5760345
E-Mail: info@ig-online.org

IBAN: DE90 5736 1476 0000 508015
BIC: GENODED1GBS

**Verbandsgemeinde
Betzdorf-Gebhardshain**

Tel: 02741/291118