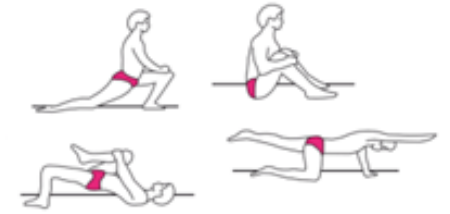


Krankengymnastik Praxis
Gesine Baudermann
Wiesenbacherstrasse 65
69151 Neckargemünd
Tel. (06223) 6466



***Progressive Muskelrelaxation
nach Jacobsen (PMR)***
- Entspannung für Körper und Seele -



Progressive Muskelrelaxation nach Jacobsen ***- Entspannung für Körper und Seele -***

- △ Haben Sie schmerzhaft verspannte Muskulatur...
- △ Stehen Sie häufig unter großer Anspannung, Stress oder Zeitdruck...
- △ Haben Sie erhöhten Blutdruck...
- △ Sind Sie nervös ...
- △ Schlafen Sie schlecht ein oder durch...

... erlernen Sie PMR als Entspannungsmethode

Nach und nach werden große Muskelgruppen bewusst angespannt und losgelassen. Es stellt sich durch Wärmegefühl, Atemvertiefung, Puls- und Blutdruckabsenkung ein entspannter Ruhezustand mit seelischem Wohlbefinden ein!

Termine

Kurstag: Mittwochs, 20:00 Uhr

Allgemeines

Ort:

Gesundheits-, und Gymnastikraum
1. Etage (Aufzug vorhanden)

Kursleitung:

Gesine Baudermann
Physiotherapeutin
Entspannungstrainerin

Bankverbindung:

Sparkasse Heidelberg
DE94 6725 0020 0007 0006 50
SOLADES1HDB

Die Kurse sind zertifiziert und werden von den meisten Krankenkassen mit bis zu 80% bezuschusst