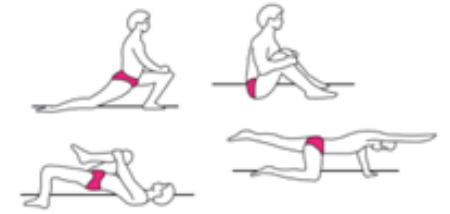
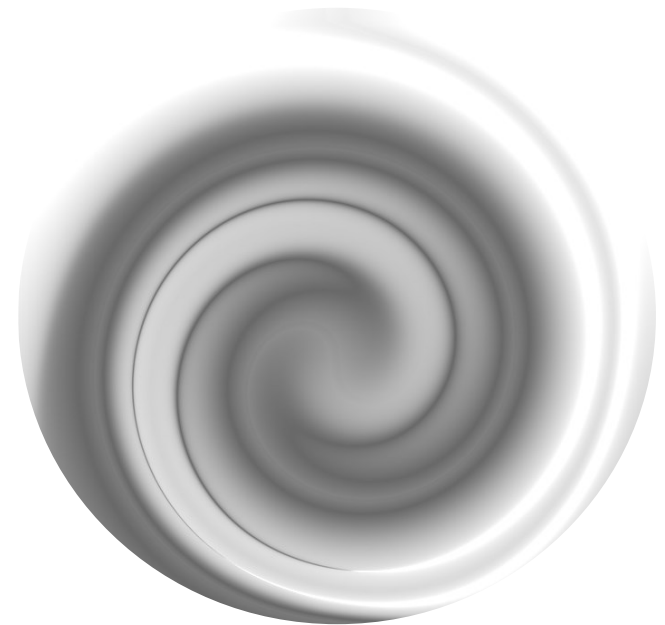


Krankengymnastik Praxis  
Gesine Baudermann  
Wiesenbacherstrasse 65  
69151 Neckargemünd  
Tel. (06223) 6466



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



Mail: [rezeption@krankengymnastik-neckargemuend.de](mailto:rezeption@krankengymnastik-neckargemuend.de)  
<http://www.krankengymnastik-neckargemuend.de>

## ***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***

Auf Anfrage

## ***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