



8-Wochen-Präventionskurs Progressive Muskelrelaxation

Entdecke die Kraft der tiefen Entspannung



PMR

- ***Stressabbau - Stärkung der Resilienz***
- ***Verbessert die Schlafqualität***
- ***Fördert die Körperwahrnehmung***

Was ist PMR?

- Anspannen und Entspannen einzelner Muskelgruppen
- wissenschaftlich anerkanntes Entspannungsverfahren
- Aktivierung des parasympathischen Nervensystems, das für Ruhe, Erholung und Regeneration zuständig ist

Bis zu 100 % Kostenerstattung

Die Kursgebühr wird zu 70 – 100 % von der gesetzl. (privat je nach Tarif) Krankenkasse erstattet.

Komm vorbei und erlebe es selbst!

dienstags

03.02. – 24.03.2026

19:15 – 20:15 Uhr

Kursgebühr: 135,00 €

FamilienGesundheitsZentrum

Bassumer Str. 8, 27232 Sulingen

Anmeldung unter

 0152 373 191 84

 praxis@kerstin-euhausen.de

Website

 www.kerstin-euhausen.de

