



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