

# Progressive Muskelentspannung (PMR)

**Start**

**06.09.2021**

mit Nadine Holzapfel-Klimpel

**Montags 19.00 – 20.00 Uhr**

in der Turnhalle der Grundschule Süd-West (Kursraum)

Wilhelm-Konen-Str. 33 / 06526 Sangerhausen

Stress und Muskelverspannungen können sich gegenseitig verstärken. Die progressive Muskelentspannung, auch progressive Muskelrelaxation (PMR) genannt, setzt genau hier an: Lockere Muskeln führen auch zur Entspannung des Geistes.

Bei diesen Beschwerden kann die progressive Muskelentspannung Erfolge erzielen:

- Psychische Belastung und Stress sowie beim Burn-out-Syndrom
- Stressbedingter Bluthochdruck und Herzbeschwerden
- Schlafstörungen
- Neurodermitis und Schuppenflechte
- Muskelverspannungen und Haltungsschäden
- Magen- und Darmstörung
- Spannungskopfschmerz und Migräne
- Ängste und depressive Stimmung

**Kosten: 79 € (10er Karte)**

Der Kurs ist durch die Zentrale Prüfstelle Prävention nach § 20 SGB V geprüft und zertifiziert und somit bezuschussungsfähig. Bis zu 80 % der Kosten übernehmen daher die Krankenkassen.



**Anmeldung / Rückfragen**

**Geschäftsstelle ASV**

**03464-341578**

**info@asv-sangerhausen.de**