

# Stressbewältigung durch Entspannung

## Progressive Muskelentspannung (PMR)

**START: 02. November 2022**

Kursleiter: Sylke Endlich

**Mittwochs 18.30 – 19.30 Uhr**

in der Turnhalle der Grundschule Süd-West (Kursraum)

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 / Muskelverspannungen und Haltungsschäden / Spannungskopfschmerz und Migräne

**Kosten: 49 € (10er Karte)**



Anmeldung / Rückfragen

Geschäftsstelle ASV

03464-341578

[info@asv-sangerhausen.de](mailto:info@asv-sangerhausen.de)