



Präventionskurs nach § 20 SGB V

Progressive Muskelentspannung

Start: 05.02.2024

Die **Progressive Muskelrelaxation (PMR)** ist ein Entspannungsverfahren, bei dem durch An- und Entspannung der Hauptmuskelgruppen ein tiefgreifendes körperliches Ruhegefühl, eine mentale Gelassenheit und allgemeine Stressreduktion erreicht werden können.

Erlernen Sie dieses Verfahren zur Entspannung und zum Stressmanagement unter Anleitung in 8 Sitzungen und integrieren Sie die erlernten Techniken in Ihren Alltag. Für die Durchführung zu Hause erhalten Sie von uns informative Teilnehmerunterlagen.

Der Kurs ist ein Präventionskurs, der von der Zentralen Prüfstelle Prävention nach § 20 SGB V zertifiziert ist und dort unter der Kurs-ID KU-ST-639VU6 gelistet ist.

Bei regelmäßiger Teilnahme erhalten Sie eine anteilige Kostenerstattung durch Ihre Krankenkasse. Informationen zum Erstattungsverfahren erhalten Sie bei Ihrer Krankenkasse.

Kursform

Präventionskurs nach § 20 SGB V als Präsenzkurs im StressZentrum Trier

Termine

*Montags von 19:00 – 20:30 Uhr
8 Einheiten à 90 Minuten*

Kosten

150 € (anteilige Kostenerstattung durch Ihre gesetzliche Krankenversicherung)

Kursleitung

Dipl.-Psych. Nadin Meyer

Anmeldung

Telefonisch, per E-Mail oder im Online-Shop:

<https://stresszentrum-trier.propeller.shop/produkt/pmr-kurs/>



SZT auf Instagram



[@stresszentrum_trier.de](https://www.instagram.com/stresszentrum_trier.de)



Stress Zentrum Trier

*Max-Planck-Straße 22
54296 Trier*

Telefon: 0651 – 170 40 50

E-Mail: info@stresszentrum-trier.de

www.stresszentrum-trier.de

<https://stresszentrum-trier.propeller.shop/>