



Präventionskurs nach
§ 20 SGB V

Progressive
Muskelrelaxation

Start: 18.10.2021



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

Erlernen Sie das Verfahren unter Anleitung in 8 Sitzungen und integrieren Sie es in Ihren Alltag. Neben informativen Teilnehmerunterlagen erhalten Sie zusätzlich eine Audioanleitung zum selbstständigen Durchführen zuhause.

Bei dem Kurs handelt es sich um einen Präventionskurs, der von der Zentralen Prüfstelle Prävention nach § 20 SGB V zertifiziert ist und dort unter der Kurs-ID 20201028-1246444 gelistet ist.

In der Regel erhalten Sie eine anteilige Kostenerstattung durch Ihre Krankenkasse. Einzelheiten zum Erstattungsverfahren erhalten Sie bei Ihrer Krankenkasse.

Kursform

Präventionskurs nach § 20 SGB V
Gemäß aktueller COVID-19
Regelungen online per Zoom

Termine

Start am 18.10.2021
8 Einheiten à 90 Minuten
Montags um 19:30 Uhr

Kosten

120€ (anteilige Kostenerstattung
durch Ihre Krankenkasse ist möglich)

Kursleitung

Dipl.-Psych. Nadin Meyer

Anmeldung

Telefonisch unter
0651 – 170 40 50
Per E-Mail an
info@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