

# Onlinekurs

## *Progressive Muskelrelaxation*



Die Progressive Muskelrelaxation (kurz 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.

Nach einer Einführung in die Geschichte, Wirksamkeit und Methodik der PMR werden Sie von unserer Kursleiterin durch die einzelnen Sitzungen geführt.

Sie wissen nicht, ob PMR das richtige Verfahren für Sie ist? Dann lernen Sie es in diesem Onlinekurs kennen.

Für bereits PMR-erfahrene Personen eignet sich der Kurs, die Methodik aufzufrischen und zu festigen.

### **Kursform**

*Onlinekurs per Zoom*

### **Termine**

*Start am 23.11.2020*

*5 Einheiten à 50 Minuten*

*montags um 19 Uhr*

*(Alternativtermine auf Anfrage)*

### **Kosten**

65 €

### **Kursleitung**

*Dipl.-Psych. Nadin Meyer*

### **Anmeldung**

*Telefonisch unter*

*0651 / 170 40 50*

*Per E-Mail an*

*info@stresszentrum-trier.de*