

## Präventionskurs nach § 20 SGB V

### Entspannung Stressmanagement

Start: laufend



**Autogenes Training (AT)** und **Progressive Muskelrelaxation (PMR)** sind Entspannungsverfahren, die ein tiefgreifendes körperliches Ruhegefühl, mentale Gelassenheit und allgemeine Stressreduktion bewirken. Sie helfen stressbezogene Gesundheitsstörungen zu lindern. Das **Stressmanagement (SM)** vermittelt stressreduzierendes Verhalten als gesundheitsfördernde Maßnahme.

Erlernen Sie Verfahren zur Entspannung und zum Stressmanagement unter Anleitung in jeweils 8 Sitzungen und integrieren Sie diese in Ihren Alltag. Für die Durchführung zu Hause erhalten Sie informative Teilnehmerunterlagen.

Alle Kurse sind Präventionskurse, die von der Zentralen Prüfstelle Prävention nach § 20 SGB V geprüft und zertifiziert sind.

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

#### Kursform

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

#### Termine

*Montag 19:00 Uhr PMR  
Dienstag 19:00 Uhr AT  
Mittwoch 17:30 Uhr SM  
Je 8 Einheiten à 90 Minuten  
Start: laufend möglich*

#### Kosten

*120 € (anteilige Kostenerstattung  
durch Ihre gesetzliche Kranken-  
versicherung)*

#### Kursleitung

*Dr. Juliane Hellhammer  
Dipl.-Psych. Nadin Meyer*

#### Anmeldung

*0651 / 170 40 50  
info@stresszentrum-trier.de*