

S Z T

# Stress Zentrum Trier

---

---

No  
Stress!



## Präventionskurs Muskelentspannung: ab 18. Oktober 2021

Sehr geehrte Damen und Herren,

Am **18. Oktober 2021** beginnt um **19:30 Uhr** der nächste Präventionskurs **Progressive Muskelrelaxation**. Über 8 Wochen wird in jeweils **90 Minuten** der Zusammenhang von Stress und Entspannung vermittelt und Sie erlernen, wie Sie mit Hilfe von An- und direkter Entspannung der Muskulatur regenerative Ressourcen zur Stressbewältigung aktivieren können. Der Kurs beinhaltet neben informativen Teilnehmerunterlagen Audioanleitungen für das selbstständige Üben.

Sie können an dem Kurs online über Zoom oder in Präsenz vor Ort am StressZentrum Trier teilnehmen (wenige vor-Ort-Plätze noch verfügbar).

Der Kurs ist bewusst auf die Abendzeit gelegt, so dass sich die zuhause erzielte physiologische sowie psychologische Entspannungsreaktion, die emotionale Ruhe und Gelassenheit, auf Ihre Nachtruhe und Schlaf auswirken kann. Denn auch Schlafprobleme stehen oft in Verbindung mit Stress.

Weitere Informationen erhalten Sie auf unserer [Website](#) oder auch telefonisch bzw. per E-Mail. Sie können den Kurs auch bei uns im [Shop bestellen](#).

Die **Progressive Muskelrelaxation** ist ein von der Zentralen Prüfstelle Prävention, einer Kooperation der Gesetzlichen Krankenkassen, anerkanntes Verfahren, welches wir laufend am StressZentrum Trier anbieten. Ich würde mich freuen von Ihnen zu hören!

Mit herzlichen Grüßen aus Trier,

Dr. Juliane Hellhammer

---



**SIE HABEN STRESS?**

Ihre Leistung, Gesundheit und Ihr Wohlbefinden leiden?

**Unsere Leistungen – vor Ort oder online:**

- Analyse & Beratung
- Schlaf- & Stressdiagnostik
- Einzel- & Gruppencoaching
- Entspannungstechniken
- Stressmanagement
- Prävention & Mediation
- Betriebliches Gesundheitsmanagement
- Nahrungsergänzungsmittel

daacro GmbH & Co. KG

Max-Planck-Straße 22

D-54296 Trier

Tel.: +49 (0)651 9120 494

Fax: +49 (0)651 9120 564

[www.stresszentrum-trier.de](http://www.stresszentrum-trier.de)

Geschäftsführung:

Dr. Juliane Hellhammer

Handelsregister: R.G. Wittlich · HRA 40 100

USt-IdNr.: DE250253105

[Please click here to unsubscribe from the daacro Newsletter](#)