

PROGRESSIVE MUSKEL- ENTSPANNUNG (PME)



Alle Kurse sind durch die ZPP geprüft und PRÄVENTIONSKURSE nach §20 Abs. 1 SGB V. Sie sind somit bei der GKV anerkannt und die Kosten können eingereicht werden.

Die PME nach Jacobson ist ein Entspannungsverfahren, das die körperliche Wahrnehmungsfähigkeit intensiviert und als einfach zu erlernen gilt. Zudem zählt sie zu den Entspannungsmethoden, deren Wirksamkeit wissenschaftlich sehr gut untersucht und viele Male belegt wurde. Der Wechsel aus An- und Entspannung einzelner Muskelpartien beeinflusst sowohl das psychische Wohlbefinden als auch die körperliche Entspannung positiv.

Dauer: 8 Einheiten á 60 min

Teilnehmerzahl: max. 15

Kosten: 100,-€ p.P.