



Tiefenmuskelentspannung Progressives Entspannungstraining nach Jacobson

Fühlen Sie sich gestresst und fehlt Energie im Alltag?

Haben Sie Einschlaf- oder Durchschlafprobleme?

Leiden Sie unter psychischen oder körperlichen Verspannungszuständen?

Hier heißt es entspannen zu Lernen

Diese Entspannungstechnik ist im Vergleich zu anderen Methoden sehr einfach und leicht zu erlernen. Somit kommt man mit einem regelmäßigen selbstständigen Trainieren zu einem wirklich raschen Erfolg.

Ziel dieser Entspannungstechnik:

- Beseitigung/Abschwächung von Schlafstörungen
- Verringerung/ Beseitigung bestehender Schmerzen durch eine Erhöhung der Schmerzgrenze
- Verringerung/ Beseitigung von unangenehmen Stimmungszuständen
- Allgemeine Toleranzerhöhung gegenüber Streß
- Normalisierung verschiedener Körperfunktionen, wie Bluthochdruck, Herzfrequenz, Atemfrequenz...
- Erhöhung der Durchblutung und Verbesserung des Stoffwechsels

Beginn der Kursreihe: 17. Oktober 2019 jeweils Do um 18:00

Dauer: 10 Einheiten a 45 Minuten

Ort: NMS (NeueMittelSchule) Pamhagen kleiner Turnsaal

Mitzubringen: Matte/Decke, bequeme Kleidung

Kosten: 80,00 Euro

Von 100 auf 0 ich freu mich auf Ihr Kommen

Kontakt:

Manuela Weinzettl Physiotherapeutin 0680 3262819



Neues aus der Welt der Physiotherapie

Physiotherapeutin Manuela Weinzettl

0680 3262819

Kontakt:

Manuela Weinzettl Physiotherapeutin

0680 3262819