

# Seminare Leben und Bildung

## F9 – „Entspannt und fit im Beruf und Alltag“

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

**Zielgruppe:** Für alle, die sich häufiger angespannt fühlen und mehr Entspannung im Alltag suchen



### Inhalte:

- Etwas Theorie und Wissen zur Progressiven Muskelentspannung
- nach Jacobson
- Sich entspannen und dabei dieses Entspannungsverfahren für den täglichen Gebrauch erlernen
- Eine Auszeit vom Alltag nehmen
- Neue Impulse für Veränderung bekommen

### Das Ziel dieses Kurses:

Sie fühlen sich häufig im Alltag angespannt und gestresst? Sie spüren das seelisch oder auch körperlich? Dann wird es Zeit für einen Stopp im Alltag!

Nehmen Sie sich Zeit um sich wieder zu entspannen, den eigenen Körper zu spüren, zur Ruhe zu kommen.....

Dieser Kurs für Progressive Muskelentspannung ist eine Möglichkeit, eine einfache, anerkannte und sehr wirksame Methode kennen zu lernen. Damit lernen Sie, Stress und Anspannung im Alltag ausgleichen und wieder mehr Entspannung und innere Ruhe in Ihrem Alltag zu erleben.

Haben Sie die Progressive Muskelentspannung erlernt, ist sie sehr alltagstauglich, jederzeit und in jeder Situation anzuwenden und ohne Kosten, Mühen oder Material durchzuführen.

Ihre Wirksamkeit wurde vielfach wissenschaftlich nachgewiesen.

Das ist ein von den Krankenkassen anerkannter Präventionskurs und wird von den meisten Kassen bezuschusst.

### Zeitraumen / Kosten:

8 x 1 Stunde oder 2 halbe Tage

105 € / pro Person

**Referentin:** Angela Lichius (Ergotherapeutin, Lernberaterin, Kursleiterin für Progressive Muskelentspannung, Coach)

**Info's und Anmeldung:** Seminare Leben und Bildung

[www.leben-und-bildung.de](http://www.leben-und-bildung.de) / [info@leben-und-bildung.de](mailto:info@leben-und-bildung.de) / Tel. 08061-3460020