



„Ich nehme mir Zeit.“
„Ich finde einen Ausgleich zum Alltag.“
„Ich entspanne.“

Progressive Muskelentspannung (PMR) nach Jacobson

angeleitet und begleitet von Diplom Sozialpädagogin und Entspannungspädagogin
Elisabeth Regges

(Deutsche Gesellschaft für ganzheitlich wissenschaftliche Entspannungsverfahren-
Stress- und Konfliktbewältigung DGEV e.V.)

Zielgruppe:

Jugendliche ab 18 Jahren
Erwachsene

Gruppenstärke / Dauer:

8-10 Teilnehmer
8 Einheiten à 60 Minuten

Einsteigerkurs in der **Progressiven Muskelentspannung** (PMR) nach Jacobson

Schrittweise lernen Sie die Methode der Entspannung kennen, um sie im Alltag anzuwenden.

Der Kurs ist durch die Zentrale Prüfstelle Prävention zertifiziert und wird bei regelmäßiger Teilnahme durch die Gesetzlichen Krankenkassen anteilmäßig erstattet. (Kurs-ID 20190520-1111430)

Kursangebot:

Ort: in der Praxis osteomedica, Ludwig-Jahn-Str. 8 47918 Tönisvorst
Zeit: donnerstags, 19:30 Uhr
ab dem 03.09.2020
Kosten: 120 € pro Teilnehmer

Anmeldung:

Praxis osteomedica
Tel.:9424700
oder
Elisabeth Regges
email: regges.entspannung@googlemail.com

Anmeldeformulare sind in der Praxis osteomedica oder bei Frau Regges erhältlich.

Konto: Elisabeth Maria Regges –Nationalbank-IBAN: DE69 3602 0030 0007 0479 83-BIC:NBAGDE3E



„Ich nehme mir Zeit.“
„Ich finde einen Ausgleich zum Alltag.“
„Ich entspanne.“

Anmeldeformular

Kurs: Einsteigerkurs Progressive Muskelentspannung (PMR) nach Jacobson

Kurs-ID 20190520-1111430

Kursleiterin: Elisabeth Regges

Ort: Praxis osteomedica, Ludwig-Jahn-Straße 8, 47918 Tönisvorst

Zeit: donnerstags, 19:30-20:30 Uhr ab dem 03.09.2020

Angaben des Teilnehmers:

Name:

Vorname:

Adresse:

.....

- Hiermit melde ich mich verbindlich für den oben genannten Kurs an.**
- Ich entrichte die Kursgebühr von 120 € bis zum 20.08.2020 auf das unten genannte Konto.**
- Aus ärztlicher Sicht bestehen keine gesundheitlichen Bedenken an diesem Kurs teilzunehmen.**

Datum:

Unterschrift:.....

Konto: Elisabeth Maria Regges –Nationalbank-IBAN: DE69 3602 0030 0007 0479 83-BIC:NBAGDE3E