

# INFOBLATT

Progressive Muskelrelaxation nach Dr. Jacobson



(PMR)

## Gabriele Ludek

Zertifizierte Entspannungspädagogin/-trainerin

**Büro · Praxis · Seminarraum**

Weidenweg 4

07743 Jena

049 (0) 3641 - 42 23 47

buero@gabriele-ludek.de

www.entspannung-jena.de

### Wissenswertes

Die Progressive Muskelentspannung ist ein anerkanntes Verfahren zur Behandlung von allgemeinen Stress-Symptomen bis hin zu körperlichen und seelischen Erkrankungen. In den 20er Jahren wurde dieses Verfahren von Prof. Dr. Edmund Jacobson entwickelt. Durch Tiefenentspannung lässt sich aktiv das Wohlbefinden steigern.

Zudem erlernt man wieder eine gesunde Selbstregulation.

Bei den Übungen gibt es einen Wechsel von Anspannung und Entspannung aller Muskelgruppen. Durch intensive Wahrnehmung dieser Phasen wird der Körper auf einen neuen Weg der aktiven Entspannung gelenkt. So gewinnt man Ruhe und neue Energie.

### Präventionskurse 2012

Kurs	Bezeichnung	Dauer	Wochentag	Uhrzeit	Termine START	Kosten EUR
01	PMR Basiskurs	10 Stunden 60 Minuten	Montag	18.15 - 19.15 18.15 - 19.30	27.2., 7.5.,8.10.	84,00
02	PMR mit Fantasiereisen u. Affirmationen	10 Stunden 90 Minuten	Dienstag	19.00 - 20.30	8.5., 25.9.	120,00
03	PMR erleben Schnuppern und Auffrischen	1 Abend	wechselnd	19.00 - 20.30	Siehe „Aktuelles“	10,00

Hinweis zu Ihrer Anmeldung:

Bitte sprechen Sie vor Anmeldung zu einem Kurs mit Ihrer Krankenkasse, wenn Sie eine Kostenübernahme in Betracht ziehen! Anmeldeschluss ist immer EINE WOCHE VOR Kursbeginn. Die Kurse werden ab 6 TeilnehmerInnen im Raum für Entspannung, in Jena-Löbstedt, durchgeführt.

Mit freundlichen Grüßen

Hiermit melde ich mich verbindlich zu folgendem Kurs an:

# Anmeldung

Kurstitel: \_\_\_\_\_  
Kursbeginn: \_\_\_\_\_  
Alternativ: \_\_\_\_\_

Name: \_\_\_\_\_  
Vorname: \_\_\_\_\_  
Anschrift: \_\_\_\_\_  
E-Mail: \_\_\_\_\_  
Telefon: \_\_\_\_\_

Krankenkasse: \_\_\_\_\_

- Die Kursgebühr übernimmt (z.T.) meine Krankenkasse
- Ich zahle die Kursgebühr selbst
- Ich habe einen Entspannungskurs-Gutschein der AOK-PLUS

Ich habe folgende körperliche Beschwerden:  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Der Kurs wurde mir empfohlen durch: (z.B.: Name Hausarzt)  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Ich habe mir den Kurs selbst ausgesucht und erhoffe mir dadurch:  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Sonstige Mitteilung:  
\_\_\_\_\_

Ihre Daten werden vertraulich behandelt und dienen ausschließlich der Kursleitung zur optimalen Kursdurchführung. Sollten Sie sich unsicher sein, ob ein PMR-Kurs für Sie das Richtige ist, so sprechen Sie bitte vorab mit Ihrem Arzt darüber oder besuchen Sie einen der Schnupperkurse! Termine siehe [www.entspannung-jena.de/aktuelles!](http://www.entspannung-jena.de/aktuelles!)

---

## Ort, Datum, Unterschrift

Mit Überweisung der Kursgebühr ist Ihre Anmeldung verbindlich und ein Platz für Sie reserviert. Überweisungsdaten erhalten Sie nach Eingang Ihrer Anmeldung.