



Ab Januar 2021 beginnt wieder ein neuer Kurs

Progressive Muskelentspannung

Mittwochs, 19:30 – 21:00 Uhr

Handlungsfeld

- Stressmanagement

Präventionsprinzip:

- Präventionskurs Entspannung

Zielgruppe:

- Menschen mit Stressbelastungen, die eine Technik zur gezielten Abmilderung von Stressreaktionen erlernen möchten und darüber hinaus durch eine regelmäßige Anwendung eine vegetative Erholung und Regeneration im Nervensystem erreichen möchten

Ziele:

- Vorbeugung und Reduzierung von psychischen und physischen Spannungszuständen
- Vorbeugung stressbedingter Gesundheitsstörungen
- Förderung und Verbesserung der Fähigkeit zu entspannen
- selbstständiges Durchführen der Entspannungsmethode
- Stabilisierung und Optimierung des körperlichen und seelischen Gleichgewichts
- Stärkung der physischen und psychischen Ressourcen
- Verbesserung der eigenen Körperwahrnehmung und Körperhaltung
- Übertragung und Einsatz des Erlernten in den Alltag

Umfang und Dauer:

- 8 x 90 Minuten

Kurszeit:

- 13. Januar 2021 - 03. März 2021, 19:30 – 21:00 Uhr

Teilnehmerzahl:

- mind. 3, maximal 6 Teilnehmer

Kosten:

- 149,00 €

Ort:

- Praxis Lebensquell, der Raum ist der Teilnehmeranzahl unter Berücksichtigung der derzeitigen Corona Bestimmungen angepasst und dementsprechend ausgewählt, jedem Teilnehmer stehen ca. 5 qm² zur Verfügung, Matten, Kissen und Decken sind vorhanden und werden regelmäßig nach Benutzung desinfiziert.

Unterlagen:

- jeder Teilnehmer erhält ein Skript zur Vertiefung des Erlernten mit nach Hause, Außerdem eine Begleit-CD.



Anbieter-Qualifikation:

- Die Kursleiterin ist ausgebildete Entspannungspädagogin und besitzt den Kursleiterschein für Progressive Muskelentspannung. Des Weiteren bildet sie Entspannungspädagogen aus.

Bezuschussung Krankenkasse:

- Der Kurs wird nicht von den Krankenkassen bezuschusst, obwohl er den Grundlagen der Zertifizierung entspricht, da in den Augen der Zentralen Prüfstelle Prävention die Zulassungsvoraussetzung als HPP nicht gegeben ist. Bitte wenden sie sich diesbezüglich an Ihre Krankenkasse.

Qualitätssicherung:

- TN Fragebogen, regelmäßige Weiterbildung

Kurseinheiten Themen und Ziele

1	Einführung in den Kurs Atemübung Erste Unterschiede zwischen Anspannung und Entspannung, Körperwahrnehmungsübung
2	Stress und Stressreaktion Rücknahme 4 Muskelgruppen im Liegen mit Körperwahrnehmung
3	Achtsamkeit und Konzentration 16 Muskelgruppen im Liegen
4	Wie gehe ich mit Stress um 21 Muskelgruppen im Liegen
5	Zusammenhang zwischen physischen und psychischen Beschwerden PMR in Kombination mit einer vertiefenden Fantasiereise
6	Schlafstörungen PMR im Sitzen
7	Umsetzung im Alltag Vorstellung und Durchführung der M1-Übung
8	Feuerwehrstrategien PMR mit Fantasiereise Abschluss und Reflexion

Anmeldung unter: www.praxis-lebensquell.de oder 07841-6849045



Ab Januar 2021 beginnt wieder ein neuer Kurs

Progressive Muskelentspannung

Mittwochs, 19:30 – 21:00 Uhr

Handlungsfeld

- Stressmanagement

Präventionsprinzip:

- Präventionskurs Entspannung

Zielgruppe:

- Menschen mit Stressbelastungen, die eine Technik zur gezielten Abmilderung von Stressreaktionen erlernen möchten und darüber hinaus durch eine regelmäßige Anwendung eine vegetative Erholung und Regeneration im Nervensystem erreichen möchten

Ziele:

- Vorbeugung und Reduzierung von psychischen und physischen Spannungszuständen
- Vorbeugung stressbedingter Gesundheitsstörungen
- Förderung und Verbesserung der Fähigkeit zu entspannen
- selbstständiges Durchführen der Entspannungsmethode
- Stabilisierung und Optimierung des körperlichen und seelischen Gleichgewichts
- Stärkung der physischen und psychischen Ressourcen
- Verbesserung der eigenen Körperwahrnehmung und Körperhaltung
- Übertragung und Einsatz des Erlernten in den Alltag

Umfang und Dauer:

- 8 x 90 Minuten

Kurszeit:

- 13. Januar 2021 - 03. März 2021, 19:30 – 21:00 Uhr

Teilnehmerzahl:

- mind. 3, maximal 6 Teilnehmer

Kosten:

- 149,00 €

Ort:

- Praxis Lebensquell, der Raum ist der Teilnehmeranzahl unter Berücksichtigung der derzeitigen Corona Bestimmungen angepasst und dementsprechend ausgewählt, jedem Teilnehmer stehen ca. 5 qm² zur Verfügung, Matten, Kissen und Decken sind vorhanden und werden regelmäßig nach Benutzung desinfiziert.

Unterlagen:

- jeder Teilnehmer erhält ein Skript zur Vertiefung des Erlernten mit nach Hause, Außerdem eine Begleit-CD.



Anbieter-Qualifikation:

- Die Kursleiterin ist ausgebildete Entspannungspädagogin und besitzt den Kursleiterschein für Progressive Muskelentspannung. Des Weiteren bildet sie Entspannungspädagogen aus.

Bezuschussung Krankenkasse:

- Der Kurs wird nicht von den Krankenkassen bezuschusst, obwohl er den Grundlagen der Zertifizierung entspricht, da in den Augen der Zentralen Prüfstelle Prävention die Zulassungsvoraussetzung als HPP nicht gegeben ist. Bitte wenden sie sich diesbezüglich an Ihre Krankenkasse.

Qualitätssicherung:

- TN Fragebogen, regelmäßige Weiterbildung

Kurseinheiten Themen und Ziele

1	Einführung in den Kurs Atemübung Erste Unterschiede zwischen Anspannung und Entspannung, Körperwahrnehmungsübung
2	Stress und Stressreaktion Rücknahme 4 Muskelgruppen im Liegen mit Körperwahrnehmung
3	Achtsamkeit und Konzentration 16 Muskelgruppen im Liegen
4	Wie gehe ich mit Stress um 21 Muskelgruppen im Liegen
5	Zusammenhang zwischen physischen und psychischen Beschwerden PMR in Kombination mit einer vertiefenden Fantasiereise
6	Schlafstörungen PMR im Sitzen
7	Umsetzung im Alltag Vorstellung und Durchführung der M1-Übung
8	Feuerwehrstrategien PMR mit Fantasiereise Abschluss und Reflexion

Anmeldung unter: www.praxis-lebensquell.de oder 07841-6849045



Ab Januar 2021 beginnt wieder ein neuer Kurs

Progressive Muskelentspannung

Mittwochs, 19:30 – 21:00 Uhr

Handlungsfeld

- Stressmanagement

Präventionsprinzip:

- Präventionskurs Entspannung

Zielgruppe:

- Menschen mit Stressbelastungen, die eine Technik zur gezielten Abmilderung von Stressreaktionen erlernen möchten und darüber hinaus durch eine regelmäßige Anwendung eine vegetative Erholung und Regeneration im Nervensystem erreichen möchten

Ziele:

- Vorbeugung und Reduzierung von psychischen und physischen Spannungszuständen
- Vorbeugung stressbedingter Gesundheitsstörungen
- Förderung und Verbesserung der Fähigkeit zu entspannen
- selbstständiges Durchführen der Entspannungsmethode
- Stabilisierung und Optimierung des körperlichen und seelischen Gleichgewichts
- Stärkung der physischen und psychischen Ressourcen
- Verbesserung der eigenen Körperwahrnehmung und Körperhaltung
- Übertragung und Einsatz des Erlernten in den Alltag

Umfang und Dauer:

- 8 x 90 Minuten

Kurszeit:

- 13. Januar 2021 - 03. März 2021, 19:30 – 21:00 Uhr

Teilnehmerzahl:

- mind. 3, maximal 6 Teilnehmer

Kosten:

- 149,00 €

Ort:

- Praxis Lebensquell, der Raum ist der Teilnehmeranzahl unter Berücksichtigung der derzeitigen Corona Bestimmungen angepasst und dementsprechend ausgewählt, jedem Teilnehmer stehen ca. 5 qm² zur Verfügung, Matten, Kissen und Decken sind vorhanden und werden regelmäßig nach Benutzung desinfiziert.

Unterlagen:

- jeder Teilnehmer erhält ein Skript zur Vertiefung des Erlernten mit nach Hause, Außerdem eine Begleit-CD.



Anbieter-Qualifikation:

- Die Kursleiterin ist ausgebildete Entspannungspädagogin und besitzt den Kursleiterschein für Progressive Muskelentspannung. Des Weiteren bildet sie Entspannungspädagogen aus.

Bezuschussung Krankenkasse:

- Der Kurs wird nicht von den Krankenkassen bezuschusst, obwohl er den Grundlagen der Zertifizierung entspricht, da in den Augen der Zentralen Prüfstelle Prävention die Zulassungsvoraussetzung als HPP nicht gegeben ist. Bitte wenden sie sich diesbezüglich an Ihre Krankenkasse.

Qualitätssicherung:

- TN Fragebogen, regelmäßige Weiterbildung

Kurseinheiten Themen und Ziele

1	Einführung in den Kurs Atemübung Erste Unterschiede zwischen Anspannung und Entspannung, Körperwahrnehmungsübung
2	Stress und Stressreaktion Rücknahme 4 Muskelgruppen im Liegen mit Körperwahrnehmung
3	Achtsamkeit und Konzentration 16 Muskelgruppen im Liegen
4	Wie gehe ich mit Stress um 21 Muskelgruppen im Liegen
5	Zusammenhang zwischen physischen und psychischen Beschwerden PMR in Kombination mit einer vertiefenden Fantasiereise
6	Schlafstörungen PMR im Sitzen
7	Umsetzung im Alltag Vorstellung und Durchführung der M1-Übung
8	Feuerwehrstrategien PMR mit Fantasiereise Abschluss und Reflexion

Anmeldung unter: www.praxis-lebensquell.de oder 07841-6849045



Ab Januar 2021 beginnt wieder ein neuer Kurs

Progressive Muskelentspannung

Mittwochs, 19:30 – 21:00 Uhr

Handlungsfeld

- Stressmanagement

Präventionsprinzip:

- Präventionskurs Entspannung

Zielgruppe:

- Menschen mit Stressbelastungen, die eine Technik zur gezielten Abmilderung von Stressreaktionen erlernen möchten und darüber hinaus durch eine regelmäßige Anwendung eine vegetative Erholung und Regeneration im Nervensystem erreichen möchten

Ziele:

- Vorbeugung und Reduzierung von psychischen und physischen Spannungszuständen
- Vorbeugung stressbedingter Gesundheitsstörungen
- Förderung und Verbesserung der Fähigkeit zu entspannen
- selbstständiges Durchführen der Entspannungsmethode
- Stabilisierung und Optimierung des körperlichen und seelischen Gleichgewichts
- Stärkung der physischen und psychischen Ressourcen
- Verbesserung der eigenen Körperwahrnehmung und Körperhaltung
- Übertragung und Einsatz des Erlernten in den Alltag

Umfang und Dauer:

- 8 x 90 Minuten

Kurszeit:

- 13. Januar 2021 - 03. März 2021, 19:30 – 21:00 Uhr

Teilnehmerzahl:

- mind. 3, maximal 6 Teilnehmer

Kosten:

- 149,00 €

Ort:

- Praxis Lebensquell, der Raum ist der Teilnehmeranzahl unter Berücksichtigung der derzeitigen Corona Bestimmungen angepasst und dementsprechend ausgewählt, jedem Teilnehmer stehen ca. 5 qm² zur Verfügung, Matten, Kissen und Decken sind vorhanden und werden regelmäßig nach Benutzung desinfiziert.

Unterlagen:

- jeder Teilnehmer erhält ein Skript zur Vertiefung des Erlernten mit nach Hause, Außerdem eine Begleit-CD.



Anbieter-Qualifikation:

- Die Kursleiterin ist ausgebildete Entspannungspädagogin und besitzt den Kursleiterschein für Progressive Muskelentspannung. Des Weiteren bildet sie Entspannungspädagogen aus.

Bezuschussung Krankenkasse:

- Der Kurs wird nicht von den Krankenkassen bezuschusst, obwohl er den Grundlagen der Zertifizierung entspricht, da in den Augen der Zentralen Prüfstelle Prävention die Zulassungsvoraussetzung als HPP nicht gegeben ist. Bitte wenden sie sich diesbezüglich an Ihre Krankenkasse.

Qualitätssicherung:

- TN Fragebogen, regelmäßige Weiterbildung

Kurseinheiten Themen und Ziele

1	Einführung in den Kurs Atemübung Erste Unterschiede zwischen Anspannung und Entspannung, Körperwahrnehmungsübung
2	Stress und Stressreaktion Rücknahme 4 Muskelgruppen im Liegen mit Körperwahrnehmung
3	Achtsamkeit und Konzentration 16 Muskelgruppen im Liegen
4	Wie gehe ich mit Stress um 21 Muskelgruppen im Liegen
5	Zusammenhang zwischen physischen und psychischen Beschwerden PMR in Kombination mit einer vertiefenden Fantasiereise
6	Schlafstörungen PMR im Sitzen
7	Umsetzung im Alltag Vorstellung und Durchführung der M1-Übung
8	Feuerwehrstrategien PMR mit Fantasiereise Abschluss und Reflexion

Anmeldung unter: www.praxis-lebensquell.de oder 07841-6849045



Ab Januar 2021 beginnt wieder ein neuer Kurs

Progressive Muskelentspannung

Mittwochs, 19:30 – 21:00 Uhr

Handlungsfeld

- Stressmanagement

Präventionsprinzip:

- Präventionskurs Entspannung

Zielgruppe:

- Menschen mit Stressbelastungen, die eine Technik zur gezielten Abmilderung von Stressreaktionen erlernen möchten und darüber hinaus durch eine regelmäßige Anwendung eine vegetative Erholung und Regeneration im Nervensystem erreichen möchten

Ziele:

- Vorbeugung und Reduzierung von psychischen und physischen Spannungszuständen
- Vorbeugung stressbedingter Gesundheitsstörungen
- Förderung und Verbesserung der Fähigkeit zu entspannen
- selbstständiges Durchführen der Entspannungsmethode
- Stabilisierung und Optimierung des körperlichen und seelischen Gleichgewichts
- Stärkung der physischen und psychischen Ressourcen
- Verbesserung der eigenen Körperwahrnehmung und Körperhaltung
- Übertragung und Einsatz des Erlernten in den Alltag

Umfang und Dauer:

- 8 x 90 Minuten

Kurszeit:

- 13. Januar 2021 - 03. März 2021, 19:30 – 21:00 Uhr

Teilnehmerzahl:

- mind. 3, maximal 6 Teilnehmer

Kosten:

- 149,00 €

Ort:

- Praxis Lebensquell, der Raum ist der Teilnehmeranzahl unter Berücksichtigung der derzeitigen Corona Bestimmungen angepasst und dementsprechend ausgewählt, jedem Teilnehmer stehen ca. 5 qm² zur Verfügung, Matten, Kissen und Decken sind vorhanden und werden regelmäßig nach Benutzung desinfiziert.

Unterlagen:

- jeder Teilnehmer erhält ein Skript zur Vertiefung des Erlernten mit nach Hause, Außerdem eine Begleit-CD.



Anbieter-Qualifikation:

- Die Kursleiterin ist ausgebildete Entspannungspädagogin und besitzt den Kursleiterschein für Progressive Muskelentspannung. Des Weiteren bildet sie Entspannungspädagogen aus.

Bezuschussung Krankenkasse:

- Der Kurs wird nicht von den Krankenkassen bezuschusst, obwohl er den Grundlagen der Zertifizierung entspricht, da in den Augen der Zentralen Prüfstelle Prävention die Zulassungsvoraussetzung als HPP nicht gegeben ist. Bitte wenden sie sich diesbezüglich an Ihre Krankenkasse.

Qualitätssicherung:

- TN Fragebogen, regelmäßige Weiterbildung

Kurseinheiten Themen und Ziele

1	Einführung in den Kurs Atemübung Erste Unterschiede zwischen Anspannung und Entspannung, Körperwahrnehmungsübung
2	Stress und Stressreaktion Rücknahme 4 Muskelgruppen im Liegen mit Körperwahrnehmung
3	Achtsamkeit und Konzentration 16 Muskelgruppen im Liegen
4	Wie gehe ich mit Stress um 21 Muskelgruppen im Liegen
5	Zusammenhang zwischen physischen und psychischen Beschwerden PMR in Kombination mit einer vertiefenden Fantasiereise
6	Schlafstörungen PMR im Sitzen
7	Umsetzung im Alltag Vorstellung und Durchführung der M1-Übung
8	Feuerwehrstrategien PMR mit Fantasiereise Abschluss und Reflexion

Anmeldung unter: www.praxis-lebensquell.de oder 07841-6849045



Ab Januar 2021 beginnt wieder ein neuer Kurs

Progressive Muskelentspannung

Mittwochs, 19:30 – 21:00 Uhr

Handlungsfeld

- Stressmanagement

Präventionsprinzip:

- Präventionskurs Entspannung

Zielgruppe:

- Menschen mit Stressbelastungen, die eine Technik zur gezielten Abmilderung von Stressreaktionen erlernen möchten und darüber hinaus durch eine regelmäßige Anwendung eine vegetative Erholung und Regeneration im Nervensystem erreichen möchten

Ziele:

- Vorbeugung und Reduzierung von psychischen und physischen Spannungszuständen
- Vorbeugung stressbedingter Gesundheitsstörungen
- Förderung und Verbesserung der Fähigkeit zu entspannen
- selbstständiges Durchführen der Entspannungsmethode
- Stabilisierung und Optimierung des körperlichen und seelischen Gleichgewichts
- Stärkung der physischen und psychischen Ressourcen
- Verbesserung der eigenen Körperwahrnehmung und Körperhaltung
- Übertragung und Einsatz des Erlernten in den Alltag

Umfang und Dauer:

- 8 x 90 Minuten

Kurszeit:

- 13. Januar 2021 - 03. März 2021, 19:30 – 21:00 Uhr

Teilnehmerzahl:

- mind. 3, maximal 6 Teilnehmer

Kosten:

- 149,00 €

Ort:

- Praxis Lebensquell, der Raum ist der Teilnehmeranzahl unter Berücksichtigung der derzeitigen Corona Bestimmungen angepasst und dementsprechend ausgewählt, jedem Teilnehmer stehen ca. 5 qm² zur Verfügung, Matten, Kissen und Decken sind vorhanden und werden regelmäßig nach Benutzung desinfiziert.

Unterlagen:

- jeder Teilnehmer erhält ein Skript zur Vertiefung des Erlernten mit nach Hause, Außerdem eine Begleit-CD.



Anbieter-Qualifikation:

- Die Kursleiterin ist ausgebildete Entspannungspädagogin und besitzt den Kursleiterschein für Progressive Muskelentspannung. Des Weiteren bildet sie Entspannungspädagogen aus.

Bezuschussung Krankenkasse:

- Der Kurs wird nicht von den Krankenkassen bezuschusst, obwohl er den Grundlagen der Zertifizierung entspricht, da in den Augen der Zentralen Prüfstelle Prävention die Zulassungsvoraussetzung als HPP nicht gegeben ist. Bitte wenden sie sich diesbezüglich an Ihre Krankenkasse.

Qualitätssicherung:

- TN Fragebogen, regelmäßige Weiterbildung

Kurseinheiten Themen und Ziele

1	Einführung in den Kurs Atemübung Erste Unterschiede zwischen Anspannung und Entspannung, Körperwahrnehmungsübung
2	Stress und Stressreaktion Rücknahme 4 Muskelgruppen im Liegen mit Körperwahrnehmung
3	Achtsamkeit und Konzentration 16 Muskelgruppen im Liegen
4	Wie gehe ich mit Stress um 21 Muskelgruppen im Liegen
5	Zusammenhang zwischen physischen und psychischen Beschwerden PMR in Kombination mit einer vertiefenden Fantasiereise
6	Schlafstörungen PMR im Sitzen
7	Umsetzung im Alltag Vorstellung und Durchführung der M1-Übung
8	Feuerwehrstrategien PMR mit Fantasiereise Abschluss und Reflexion

Anmeldung unter: www.praxis-lebensquell.de oder 07841-6849045



Ab Januar 2021 beginnt wieder ein neuer Kurs

Progressive Muskelentspannung

Mittwochs, 19:30 – 21:00 Uhr

Handlungsfeld

- Stressmanagement

Präventionsprinzip:

- Präventionskurs Entspannung

Zielgruppe:

- Menschen mit Stressbelastungen, die eine Technik zur gezielten Abmilderung von Stressreaktionen erlernen möchten und darüber hinaus durch eine regelmäßige Anwendung eine vegetative Erholung und Regeneration im Nervensystem erreichen möchten

Ziele:

- Vorbeugung und Reduzierung von psychischen und physischen Spannungszuständen
- Vorbeugung stressbedingter Gesundheitsstörungen
- Förderung und Verbesserung der Fähigkeit zu entspannen
- selbstständiges Durchführen der Entspannungsmethode
- Stabilisierung und Optimierung des körperlichen und seelischen Gleichgewichts
- Stärkung der physischen und psychischen Ressourcen
- Verbesserung der eigenen Körperwahrnehmung und Körperhaltung
- Übertragung und Einsatz des Erlernten in den Alltag

Umfang und Dauer:

- 8 x 90 Minuten

Kurszeit:

- 13. Januar 2021 - 03. März 2021, 19:30 – 21:00 Uhr

Teilnehmerzahl:

- mind. 3, maximal 6 Teilnehmer

Kosten:

- 149,00 €

Ort:

- Praxis Lebensquell, der Raum ist der Teilnehmeranzahl unter Berücksichtigung der derzeitigen Corona Bestimmungen angepasst und dementsprechend ausgewählt, jedem Teilnehmer stehen ca. 5 qm² zur Verfügung, Matten, Kissen und Decken sind vorhanden und werden regelmäßig nach Benutzung desinfiziert.

Unterlagen:

- jeder Teilnehmer erhält ein Skript zur Vertiefung des Erlernten mit nach Hause, Außerdem eine Begleit-CD.



Anbieter-Qualifikation:

- Die Kursleiterin ist ausgebildete Entspannungspädagogin und besitzt den Kursleiterschein für Progressive Muskelentspannung. Des Weiteren bildet sie Entspannungspädagogen aus.

Bezuschussung Krankenkasse:

- Der Kurs wird nicht von den Krankenkassen bezuschusst, obwohl er den Grundlagen der Zertifizierung entspricht, da in den Augen der Zentralen Prüfstelle Prävention die Zulassungsvoraussetzung als HPP nicht gegeben ist. Bitte wenden sie sich diesbezüglich an Ihre Krankenkasse.

Qualitätssicherung:

- TN Fragebogen, regelmäßige Weiterbildung

Kurseinheiten Themen und Ziele

1	Einführung in den Kurs Atemübung Erste Unterschiede zwischen Anspannung und Entspannung, Körperwahrnehmungsübung
2	Stress und Stressreaktion Rücknahme 4 Muskelgruppen im Liegen mit Körperwahrnehmung
3	Achtsamkeit und Konzentration 16 Muskelgruppen im Liegen
4	Wie gehe ich mit Stress um 21 Muskelgruppen im Liegen
5	Zusammenhang zwischen physischen und psychischen Beschwerden PMR in Kombination mit einer vertiefenden Fantasiereise
6	Schlafstörungen PMR im Sitzen
7	Umsetzung im Alltag Vorstellung und Durchführung der M1-Übung
8	Feuerwehrstrategien PMR mit Fantasiereise Abschluss und Reflexion

Anmeldung unter: www.praxis-lebensquell.de oder 07841-6849045



Ab Januar 2021 beginnt wieder ein neuer Kurs

Progressive Muskelentspannung

Mittwochs, 19:30 – 21:00 Uhr

Handlungsfeld

- Stressmanagement

Präventionsprinzip:

- Präventionskurs Entspannung

Zielgruppe:

- Menschen mit Stressbelastungen, die eine Technik zur gezielten Abmilderung von Stressreaktionen erlernen möchten und darüber hinaus durch eine regelmäßige Anwendung eine vegetative Erholung und Regeneration im Nervensystem erreichen möchten

Ziele:

- Vorbeugung und Reduzierung von psychischen und physischen Spannungszuständen
- Vorbeugung stressbedingter Gesundheitsstörungen
- Förderung und Verbesserung der Fähigkeit zu entspannen
- selbstständiges Durchführen der Entspannungsmethode
- Stabilisierung und Optimierung des körperlichen und seelischen Gleichgewichts
- Stärkung der physischen und psychischen Ressourcen
- Verbesserung der eigenen Körperwahrnehmung und Körperhaltung
- Übertragung und Einsatz des Erlernten in den Alltag

Umfang und Dauer:

- 8 x 90 Minuten

Kurszeit:

- 13. Januar 2021 - 03. März 2021, 19:30 – 21:00 Uhr

Teilnehmerzahl:

- mind. 3, maximal 6 Teilnehmer

Kosten:

- 149,00 €

Ort:

- Praxis Lebensquell, der Raum ist der Teilnehmeranzahl unter Berücksichtigung der derzeitigen Corona Bestimmungen angepasst und dementsprechend ausgewählt, jedem Teilnehmer stehen ca. 5 qm² zur Verfügung, Matten, Kissen und Decken sind vorhanden und werden regelmäßig nach Benutzung desinfiziert.

Unterlagen:

- jeder Teilnehmer erhält ein Skript zur Vertiefung des Erlernten mit nach Hause, Außerdem eine Begleit-CD.



Anbieter-Qualifikation:

- Die Kursleiterin ist ausgebildete Entspannungspädagogin und besitzt den Kursleiterschein für Progressive Muskelentspannung. Des Weiteren bildet sie Entspannungspädagogen aus.

Bezuschussung Krankenkasse:

- Der Kurs wird nicht von den Krankenkassen bezuschusst, obwohl er den Grundlagen der Zertifizierung entspricht, da in den Augen der Zentralen Prüfstelle Prävention die Zulassungsvoraussetzung als HPP nicht gegeben ist. Bitte wenden sie sich diesbezüglich an Ihre Krankenkasse.

Qualitätssicherung:

- TN Fragebogen, regelmäßige Weiterbildung

Kurseinheiten Themen und Ziele

1	Einführung in den Kurs Atemübung Erste Unterschiede zwischen Anspannung und Entspannung, Körperwahrnehmungsübung
2	Stress und Stressreaktion Rücknahme 4 Muskelgruppen im Liegen mit Körperwahrnehmung
3	Achtsamkeit und Konzentration 16 Muskelgruppen im Liegen
4	Wie gehe ich mit Stress um 21 Muskelgruppen im Liegen
5	Zusammenhang zwischen physischen und psychischen Beschwerden PMR in Kombination mit einer vertiefenden Fantasiereise
6	Schlafstörungen PMR im Sitzen
7	Umsetzung im Alltag Vorstellung und Durchführung der M1-Übung
8	Feuerwehrstrategien PMR mit Fantasiereise Abschluss und Reflexion

Anmeldung unter: www.praxis-lebensquell.de oder 07841-6849045



Ab Januar 2021 beginnt wieder ein neuer Kurs

Progressive Muskelentspannung

Mittwochs, 19:30 – 21:00 Uhr

Handlungsfeld

- Stressmanagement

Präventionsprinzip:

- Präventionskurs Entspannung

Zielgruppe:

- Menschen mit Stressbelastungen, die eine Technik zur gezielten Abmilderung von Stressreaktionen erlernen möchten und darüber hinaus durch eine regelmäßige Anwendung eine vegetative Erholung und Regeneration im Nervensystem erreichen möchten

Ziele:

- Vorbeugung und Reduzierung von psychischen und physischen Spannungszuständen
- Vorbeugung stressbedingter Gesundheitsstörungen
- Förderung und Verbesserung der Fähigkeit zu entspannen
- selbstständiges Durchführen der Entspannungsmethode
- Stabilisierung und Optimierung des körperlichen und seelischen Gleichgewichts
- Stärkung der physischen und psychischen Ressourcen
- Verbesserung der eigenen Körperwahrnehmung und Körperhaltung
- Übertragung und Einsatz des Erlernten in den Alltag

Umfang und Dauer:

- 8 x 90 Minuten

Kurszeit:

- 13. Januar 2021 - 03. März 2021, 19:30 – 21:00 Uhr

Teilnehmerzahl:

- mind. 3, maximal 6 Teilnehmer

Kosten:

- 149,00 €

Ort:

- Praxis Lebensquell, der Raum ist der Teilnehmeranzahl unter Berücksichtigung der derzeitigen Corona Bestimmungen angepasst und dementsprechend ausgewählt, jedem Teilnehmer stehen ca. 5 qm² zur Verfügung, Matten, Kissen und Decken sind vorhanden und werden regelmäßig nach Benutzung desinfiziert.

Unterlagen:

- jeder Teilnehmer erhält ein Skript zur Vertiefung des Erlernten mit nach Hause, Außerdem eine Begleit-CD.



Anbieter-Qualifikation:

- Die Kursleiterin ist ausgebildete Entspannungspädagogin und besitzt den Kursleiterschein für Progressive Muskelentspannung. Des Weiteren bildet sie Entspannungspädagogen aus.

Bezuschussung Krankenkasse:

- Der Kurs wird nicht von den Krankenkassen bezuschusst, obwohl er den Grundlagen der Zertifizierung entspricht, da in den Augen der Zentralen Prüfstelle Prävention die Zulassungsvoraussetzung als HPP nicht gegeben ist. Bitte wenden sie sich diesbezüglich an Ihre Krankenkasse.

Qualitätssicherung:

- TN Fragebogen, regelmäßige Weiterbildung

Kurseinheiten Themen und Ziele

1	Einführung in den Kurs Atemübung Erste Unterschiede zwischen Anspannung und Entspannung, Körperwahrnehmungsübung
2	Stress und Stressreaktion Rücknahme 4 Muskelgruppen im Liegen mit Körperwahrnehmung
3	Achtsamkeit und Konzentration 16 Muskelgruppen im Liegen
4	Wie gehe ich mit Stress um 21 Muskelgruppen im Liegen
5	Zusammenhang zwischen physischen und psychischen Beschwerden PMR in Kombination mit einer vertiefenden Fantasiereise
6	Schlafstörungen PMR im Sitzen
7	Umsetzung im Alltag Vorstellung und Durchführung der M1-Übung
8	Feuerwehrstrategien PMR mit Fantasiereise Abschluss und Reflexion

Anmeldung unter: www.praxis-lebensquell.de oder 07841-6849045



Ab Januar 2021 beginnt wieder ein neuer Kurs

Progressive Muskelentspannung

Mittwochs, 19:30 – 21:00 Uhr

Handlungsfeld

- Stressmanagement

Präventionsprinzip:

- Präventionskurs Entspannung

Zielgruppe:

- Menschen mit Stressbelastungen, die eine Technik zur gezielten Abmilderung von Stressreaktionen erlernen möchten und darüber hinaus durch eine regelmäßige Anwendung eine vegetative Erholung und Regeneration im Nervensystem erreichen möchten

Ziele:

- Vorbeugung und Reduzierung von psychischen und physischen Spannungszuständen
- Vorbeugung stressbedingter Gesundheitsstörungen
- Förderung und Verbesserung der Fähigkeit zu entspannen
- selbstständiges Durchführen der Entspannungsmethode
- Stabilisierung und Optimierung des körperlichen und seelischen Gleichgewichts
- Stärkung der physischen und psychischen Ressourcen
- Verbesserung der eigenen Körperwahrnehmung und Körperhaltung
- Übertragung und Einsatz des Erlernten in den Alltag

Umfang und Dauer:

- 8 x 90 Minuten

Kurszeit:

- 13. Januar 2021 - 03. März 2021, 19:30 – 21:00 Uhr

Teilnehmerzahl:

- mind. 3, maximal 6 Teilnehmer

Kosten:

- 149,00 €

Ort:

- Praxis Lebensquell, der Raum ist der Teilnehmeranzahl unter Berücksichtigung der derzeitigen Corona Bestimmungen angepasst und dementsprechend ausgewählt, jedem Teilnehmer stehen ca. 5 qm² zur Verfügung, Matten, Kissen und Decken sind vorhanden und werden regelmäßig nach Benutzung desinfiziert.

Unterlagen:

- jeder Teilnehmer erhält ein Skript zur Vertiefung des Erlernten mit nach Hause, Außerdem eine Begleit-CD.



Anbieter-Qualifikation:

- Die Kursleiterin ist ausgebildete Entspannungspädagogin und besitzt den Kursleiterschein für Progressive Muskelentspannung. Des Weiteren bildet sie Entspannungspädagogen aus.

Bezuschussung Krankenkasse:

- Der Kurs wird nicht von den Krankenkassen bezuschusst, obwohl er den Grundlagen der Zertifizierung entspricht, da in den Augen der Zentralen Prüfstelle Prävention die Zulassungsvoraussetzung als HPP nicht gegeben ist. Bitte wenden sie sich diesbezüglich an Ihre Krankenkasse.

Qualitätssicherung:

- TN Fragebogen, regelmäßige Weiterbildung

Kurseinheiten Themen und Ziele

1	Einführung in den Kurs Atemübung Erste Unterschiede zwischen Anspannung und Entspannung, Körperwahrnehmungsübung
2	Stress und Stressreaktion Rücknahme 4 Muskelgruppen im Liegen mit Körperwahrnehmung
3	Achtsamkeit und Konzentration 16 Muskelgruppen im Liegen
4	Wie gehe ich mit Stress um 21 Muskelgruppen im Liegen
5	Zusammenhang zwischen physischen und psychischen Beschwerden PMR in Kombination mit einer vertiefenden Fantasiereise
6	Schlafstörungen PMR im Sitzen
7	Umsetzung im Alltag Vorstellung und Durchführung der M1-Übung
8	Feuerwehrstrategien PMR mit Fantasiereise Abschluss und Reflexion

Anmeldung unter: www.praxis-lebensquell.de oder 07841-6849045