

PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG

NACH E. JACOBSON

NICOLINE
KOSSINNA
PRAXIS FÜR SOZIAL- UND
ENTSPANNUNGSPÄDAGOGIK

Ein von Ärzten empfohlenes Entspannungsverfahren



Die Progressive Muskelentspannung (PMR) beruht auf der Erkenntnis, dass zwischen muskulärer und psychischer Spannung ein Zusammenhang besteht.

Das Grundprinzip der progressiven Relaxation besteht darin, dass nacheinander einzelne Muskelgruppen (z. B. die Hände, Schultern usw.) für einige Sekunden willentlich angespannt und anschließend deutlich länger entspannt und gelockert werden. Sie lernen dabei Anspannungs- und Entspannungszustände im Körper genau zu unterscheiden.

Über die so gewonnene Sensibilität für Spannung in der Willkürmuskulatur entwickelt sich ein neues Körpergefühl für Entspannung, das sich schließlich im Nervensystem verankert. Dieses neue Körpergefühl ermöglicht es Ihnen, z. B. Verspannungen im Vorfeld zu erspüren oder bereits vorhandene Beschwerden mit Hilfe der PMR-Übungen aufzulösen.

Bitte mitbringen: Decke und warme Socken

Ich freue mich auf Sie!
Nicoline Kossinna



SEMINARLEITERIN

Nicoline Kossinna, Jg. 1963, Entspannungspädagogin, zertifizierte Seminarleiterin AT / PMR, Stressmanagementtrainerin, Sozialpädagogische Fachkraft, Fachkraft für Inklusion, Massagetherapeutin, Referentin.

TERMINE

Eine Übersicht über alle laufenden und zukünftigen Kurse finden Sie auf meiner Website im Punkt „Kurs-Termine“

VERANSTALTUNGSORT

Praxis für Sozial- und
Entspannungspädagogik
Nicoline Kossinna
Altenberndstraße 4
32756 Detmold

ANMELDUNG

☎ 0 52 31 / 4 58 93 55

✉ info@entspannungstherapie-detmold.de

KURSGEBÜHR: € 140,-

Bei regelmäßiger Teilnahme wird der Kurs von den Krankenkassen nach § 20 SGB V zu ca. 80 % bezuschusst.

Praxis für Sozial- und Entspannungspädagogik Nicoline Kossinna
Altenberndstraße 4 • 32756 Detmold • Tel: 0 52 31 / 4 58 93 55
www.entspannungstherapie-detmold.de

