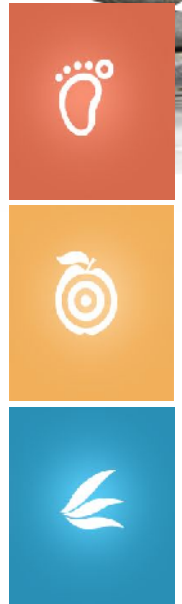


# Entspannungskurs



## „Progressive Muskelrelaxation“ nach Jacobson

ab 01. November 2011  
Dienstag 10:00Uhr

**Wo?** Physio-Med. Therapiezentrum Weissig  
Bautzner Landstraße 291  
01328 Dresden OT Weissig  
Tel.: 0351-2179787

**Inhalte:** Die progressive Muskelentspannung hat das Ziel eine tiefere Entspannung der gesamten Muskulatur zu erreichen.

Mit diesem Verfahren soll mit Hilfe einer bewussten Anspannung von Muskelpartien eine deutlich wahrnehmbare Entspannung erfolgen.

*"Progressive  
Muskelrelaxation"  
nach  
Prof. Edmund Jacobson*

### Zielgruppen:

vor allem bei Patienten mit:

- Kopfschmerzen (Spannungskopfschmerz, Migräne)
- Stress
- chronischen Rückenschmerzen
- Bluthochdruck
- Magen-Darm-Störungen
- Schlafstörungen
- Angststörungen

**Ziele:**

- ganzheitliche Entspannung der gesamten Muskulatur durch bewusstes An- und Entspannen verschiedener Körperregionen
- Abbau von Muskelverspannungen
- Stressabbau

**Leitung:** - durch ausgebildete Physiotherapeuten und Rehasportleiter

**Kosten:** 10 Einheiten = 90,-€  
**Die Kursteilnahmekosten werden bis zu 100% von der Krankenkasse zurück erstattet.**  
**Bitte informieren Sie sich bei Ihrer Krankenkasse.**