



Anspannung ist, wer du sein sollst.

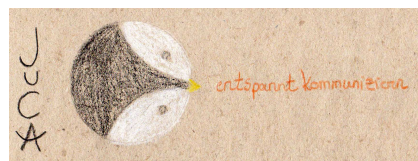
Entspannung ist, wer du bist.

[Chinesisches Sprichwort]

Weitere Informationen und Anmeldung:

Dipl.-Sozialwiss. Stefanie Meiler
Entspannungs- und Erlebnispädagogin

stefanie.meiler@ju-ca.com
Tel.: 04644-2859994



www.ju-ca.com

Ganz entspannt **LOSLASSEN** im Neuen Jahr:

‘Progressive Muskelentspannung nach E. Jacobson’

Die Progressive Muskelentspannung nach Edmund Jacobson ist ein systematisches Muskelentspannungstraining. Sie ist eine leicht erlernbare Methode, durch die eine körperlich-seelische **Wohlspannung** gefördert wird.

Durch die abwechselnde **An- und Entspannung** gezielter Muskelpartien entwickelt sich ein neues **Körperbewusstsein**, so dass in stressbedingten Situationen und bei spürbar beginnenden Verspannungen **aktiv** mit Entspannung reagiert werden kann.

So wird es in 8 Kurseinheiten **Schritt für Schritt** möglich, sich auf eine Entspannung einzulassen, deren lösende Wirkung sich im persönlichen Alltag aus subjektiver Sicht **entfalten** darf.

Beginn: 07. März 2018 von 10.45 bis 11.45 Uhr

im  **FREIRAUM**
Bewegung • Entspannung • Weiterbildung

Jöns-Hof-Passage 2, Kappeln

Leitung: Stefanie Meiler

Teilnahme: 120 Euro

Die Qualitätskriterien des „Leitfaden Prävention“ zur Umsetzung des § 20 SGB V ist für den o.g. Präventionskurs erfüllt, d.h. ein **Zuschuss** kann bei der zuständigen Krankenkasse beantragt werden. Bitte klären Sie dies im Einzelfall ab.