



## *Progressive Muskelentspannung*

---

- 📈 PME/PMR auch online möglich
- 📈 Präventiv & aktive Hilfe bei stressbedingten Störungen & chr. Krankheiten
- 📈 Entspannung über kurze muskuläre Anspannung

## *Für Wen?*

---

- 📈 Entspannungssuchende, Menschen, die nach Stresslinderung, Bewältigungsstrategien und akute Hilfe bei stressbedingten Störungen suchen

## *Ziele und Anwendungsbereiche*

---

- 📈 Steigerung Ihrer Entspannungsfähigkeit
- 📈 Stresslinderung für Ihr Privat- & Berufsleben (bequem von Zuhause aus)
- 📈 Sensibilisierung für Ihre Stressoren
- 📈 ausgleichende Bewältigungsstrategien
- 📈 Schrittweises Erlernen und Üben der PME/PMR unter professioneller und erfahrener Anleitung
- 📈 Nachhaltiger Wissensaufbau & praktische Werkzeuge zum Thema Stress
- 📈 Steigerung Ihrer Stresskompetenz

## Programm

---

- 📈 Wir üben in einer kleinen Gruppe vor Ort oder online unter fachkundiger Leitung und Wahrung Ihrer Privatsphäre!
- 📈 Strukturiertes Stundenbild mit:
  - alltagsnahen Hilfestellungen
  - Materialien für Sie Zuhause
  - professionell angeleiteten PMR mit Wohlfühlgarantie!
  - Weiteren, tollen Extras für noch mehr Entspannung!
- 📈 Auch bei unserem Onlineangebot wird die Qualität unserer Anleitung gewährleistet
- 📈 **Sprechen Sie uns für eine Probestunde an!**

---

### Wo?

- 📈 Inhouse
- 📈 Online
- 📈 ab 6 TN

### Wann?

- 📈 Absprache über Büro
- 📈 0151 – 250 550 50

### Preise

- 📈 139,20€ inkl. MwSt./TN für 8x60 min.
  - 📈 180,00€ inkl. MwSt./TN für 8x90 min
- 

*Flowship*

Eine Marke von KreyselBLICK

USt-IdNr.: DE316693646

Deutsche Postbank AG

BIC PBNKDEFF

IBAN DE24 4401 0046 0305 7624 61