

Helfen Sie sich selbst bei Stress und Verspannung!

Grundkurs Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

geleitet von Michael Güdelhöfer, Heilpraktiker (Nürnberg)

an mehreren Terminen im Jahr (jeweils 6 Abende à 1,5 Stunden)

in der Praxis für ganzheitliche Heilweisen, HP Christoph Güdelhöfer, Friedrichstraße 16, 90408 Nürnberg.

Kosten je Kurs: 90 Euro, Kurswiederholer: 45 Euro

Kostenerstattung oder -zuschuss durch Krankenkassen möglich (bitte fragen Sie Ihre Versicherung)

Körperliche Verspannungen sind Zeichen für inneren Stress. Dieser kann sich außerdem in Schlaf- und Konzentrationsstörungen, Nervosität und innerer Unruhe, Ängsten, Ärger und Gereiztheit zeigen.

Rückenprobleme, Beckenschiefstände, Gelenkbeschwerden und Schmerzen an unterschiedlichsten Stellen des Körpers können daraus entstehen.

Die Progressive (fortschreitende) Muskelentspannung nach Jacobson ist ein sehr einfach und schnell zu lernendes, sofort anwendbares Entspannungsverfahren, mit dem Sie sich selbst jederzeit leicht helfen können. Auch Kinder und Schwerstkranke können die Übungen selbst machen.

Dabei spannen Sie nacheinander alle wichtigen Muskelgruppen wenige Sekunden lang bewusst stark an, um sie dann schlagartig zu lösen. Das bessert die Durchblutung, gefolgt von wohliger Empfinden von Wärme, Entspannung und Ruhe. Ganz von selbst durch körperliche Übung.

An 6 Abenden à 1,5 Stunden lernen und üben Sie mit dem Kursleiter in einer kleinen Gruppe die Grundtechniken der Progressiven Muskelentspannung. Schon nach dem ersten Treffen können Sie das Gelernte jederzeit in vielen Alltagssituationen nutzbringend = entspannend einsetzen.

Nachdem Sie an einem Grundkurs teilgenommen haben, können Sie Ihre Entspannungstechnik gerne in Aufbaukursen oder im Einzeltraining erweitern und vertiefen.

Wir freuen uns auf Sie.