

# **Progressive Muskelentspannung nach Jacobson**

## **Kurse für Kinder, Jugendliche und Erwachsene**

Mit der progressiven Muskelentspannung nach Jacobson kann man in kurzer Zeit tiefe und wohltuende Entspannungszustände erreichen.

Die progressive Muskelentspannung eignet sich u.a.:

- zur Prävention,
- bei Schlafstörungen,
- Nervosität,
- Stressbewältigung,
- Depressionen,
- Schmerzzuständen wie Spannungskopfschmerz, Migräne, Nacken- Schulter- Arm- Schmerz und durch einseitige Belastung hervorgerufene Rückenbeschwerden
- Konzentrationsstörungen,
- Koordinationsstörungen...

### **Erwachsene:**

Montags, 19-20 Uhr,

Montags, 17.45- 18.45 Uhr Folgekurse für Wiederholer

Kursbeginn in der Regel im Januar, April und September

### **Kinder ab 6 Jahren und Jugendliche:**

auf Anfrage

Teilnahmegebühr: 80 € (65 € Folgekurs) für 10 Termine (Kostenbezug durch die gesetzlichen Krankenkassen möglich)

### **Infos und Anmeldung**

**Praxis für Ergotherapie & Prävention**

**Ingrid Maas**

**Am Marktplatz 1 · 66346 Püttlingen**

**06898/ 64707 · Fax 06898/ 64756**

**www.ergo-maas.de · Ingrid-C.Maas@web.de**