

## PROGRESSIVE MUSKELRELAXATION

### ***Entspannungskurs – 8 Termine***

Progressive Muskelrelaxation (auch Progressive Muskelentspannung genannt) eignet sich besonders für den Einstieg in Entspannungsverfahren. Diese Methode hilft Ihnen gezielt, Stress abzubauen und trägt zu mehr innerer Ruhe und Gelassenheit bei. Verschiedene Muskelgruppen werden nacheinander angespannt und dann entspannt. Der Entspannungszustand wird Schritt für Schritt aufgebaut. Nach der muskulären Anspannung folgen die körperliche und hiermit auch die mentale Entspannung. Ihre Körperwahrnehmung bessert sich und die Verspannungs- als auch die Entspannungszustände werden bewusst wahrgenommen. Nach gewisser Zeit können Sie diese Technik auch im beruflichen Alltag, von anderen unbemerkt, anwenden.

### ***Kurs 1***

**Termine:** dienstags, 8 Termine je 75 Min.

1. Halbjahr: 12.01.2016 – 01.03.2016 Uhrzeit: 12.15 – 13.30 Uhr
2. Halbjahr: 30.08.2016 – 18.10.2016 Uhrzeit: 12.15 – 13.30 Uhr

### ***Kurs 2***

**Termine:** dienstags, 8 Termine je 75 Min.

1. Halbjahr: 12.01.2016 – 08.03.2016 Uhrzeit: 16.30 – 17.45 Uhr
2. Halbjahr: 30.08.2016 – 18.10.2016 Uhrzeit: 16.30 – 17.45 Uhr

**Kosten:** 110,00 € (13,75 € je 75 Min.)

**Ort:** Ita Wegman Therapeutikum, Beurhausstr. 7, 44137 Dortmund

**Kursleitung:** Renata Muschalik-Kresse, Heilpraktikerin für Psychotherapie,  
Diplom-Musikpädagogin, Systemische Familien- und Sozialberaterin

**Anmeldung:** 0176 543 600 50  
oder per Mail: [praxis@muschalik-kresse.de](mailto:praxis@muschalik-kresse.de)

Einzelstunden nach Vereinbarung