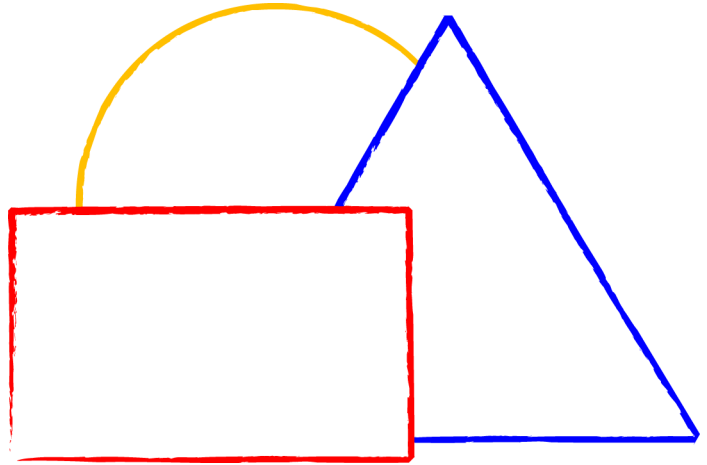


BNHeilpädagogik UG
Diplom-Heilpädagogin
Bettina Nowak

Tel.: 02327/565224
Mail: bettina.nowak@web.de



Entspannung 2020

aktuelle Kurse im OnlineChat!

Erlernen eines Entspannungsverfahrens für den alltäglichen Gebrauch „Progressive Muskelrelaxation nach Jacobsen“

Unser Alltag ist oft mit Hektik, Stress und auch allerlei Sorgen verbunden. Das führt nicht nur zu nervlicher Anspannung, sondern häufig auch zu schmerzhaften Muskelverhärtungen. Wir schlafen schlechter und fühlen uns erschöpft.

Um diesen Symptomen schnell entgegen zu wirken, ist die progressive Muskelrelaxation besonders gut geeignet.

Das Prinzip der progressiven Muskelrelaxation ist einfach und schnell zu erlernen. Erste positive Veränderungen sind bereits nach der ersten Stunde spürbar. Die progressive Muskelentspannung basiert auf dem Prinzip der aktiven Muskelanspannung mit anschließender Entspannung.

Sie lernen, Verspannungen wahrzunehmen und ihnen gezielt entgegen zu wirken. Der Stress und die Anspannung lösen sich. Sie können wieder neue Kraft tanken und Alltagsanforderungen mit mehr Gelassenheit entgegenreten.

Das Verfahren ist von den Krankenkassen anerkannt und wird von diesen bezuschusst.

Bitte erkundigen Sie sich vorab bei Ihrer Krankenkasse! Derzeit gelten im Zusammenhang mit der Corona Pandemie Sonderregelungen!

Kursdauer: 8 Termine jeweils über 90 Minuten
Kurs 3: mittwochs 18:30 – 20:00 Uhr ab 17.06. - 26.08.2020 (am 29.07./05.08./12.08. finden aufgrund von Urlaub keine Termine statt!)
Kurs 4: freitags 16:00 – 17:30 Uhr ab 19.06. - 21.08. (am 31.07./07.08. finden aufgrund von Urlaub keine Termine statt!)

Kursgebühr: 90 € für 8 Kurseinheiten

Kursleitung: Bettina Nowak
Dipl. Heilpädagogin & Entspannungstrainerin

Anmeldung und weitere Infos unter: bettina.nowak@web.de