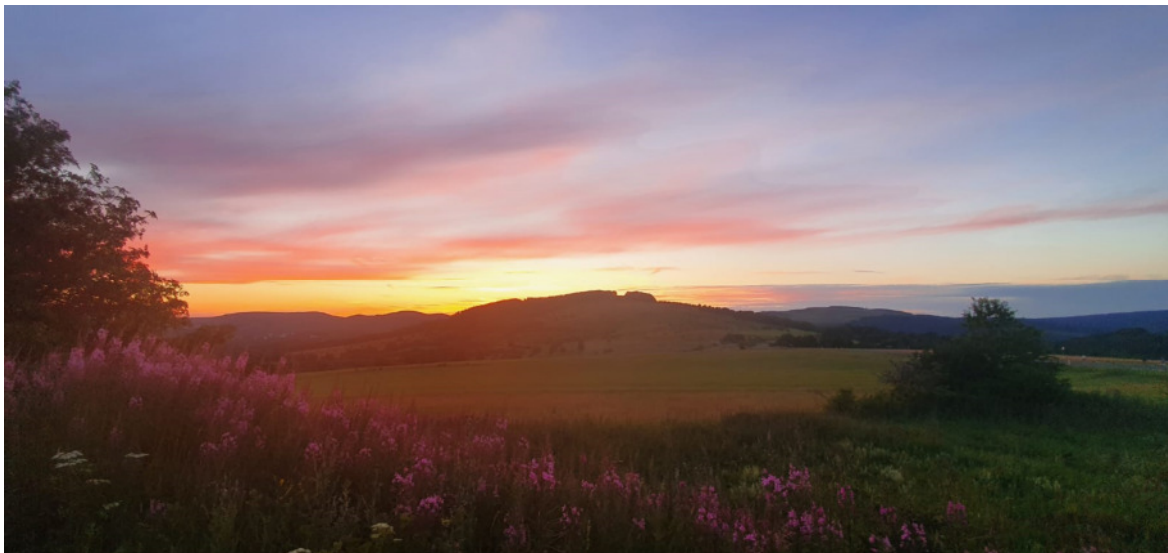


**Michaela Klaus**  
Dipl.-Sozialpädagogin  
Heilpraktikerin für Psychotherapie  
Entspannungspädagogin für Kinder

Tel.: 06657 / 914951  
Mail: [info@kinderpsychotherapie-rhoen.de](mailto:info@kinderpsychotherapie-rhoen.de)  
[www.kinderpsychotherapie-rhoen.de](http://www.kinderpsychotherapie-rhoen.de)

# Progressive Muskelentspannung (PME) nach Jacobson für Jugendliche und Erwachsene

(Kurs für 1 Person/ 4 mal 45 Minuten)



## Kursinhalte:

Die PME ist ein Entspannungsverfahren, welches von dem amerikanischen Arzt E. Jacobson entwickelt wurde. Dabei handelt es sich um eine höchst wirkungsvolle Technik, die in kurzer Zeit erlernt und sehr gut in den Alltag integriert werden kann.

Durch gezieltes Anspannen mit anschließendem Entspannen einzelner Muskeln wird erreicht, dass Körper und Geist zur Ruhe kommen, das innere Gleichgewicht gestärkt und das körperliche Wohlbefinden gefördert werden kann (z.B. Abbau von Unruhe sowie körperlicher und mentaler Anspannung).

**Kursort:** Am Steinbruch 12, 36145 Hofbieber-Traisbach (Praxisraum)

**Kurszeit:** Termine nach Vereinbarung

**Kosten:** 80.- (Gebühr bitte am 1. Kurstag vor Ort zahlen)

Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken, kleines Kopfkissen und Decke mitbringen.  
Eine Matte und etwas zum Trinken gibt es vor Ort.