

# VORTRAG

## Erlernen der Progressiven Muskelentspannung

Die progressive Muskelrelaxation nach E. Jacobsen ist eine schnell zu erlernende und selbständig leicht durchzuführende Methode, sich aktiv zu entspannen. Bei dieser Methode werden Muskelgruppen nach vorgegebener Weise gezielt zunächst angespannt (leichte Anspannung) und anschließend entspannt. Unterstützt wird dies mit einer ruhigen und gleichmäßigen Atemtechnik.

**Das Training** umfasst 10 Einheiten und ist durch die Zentrale Prüfstelle der Krankenkassen geprüft und **wird** nach §20 SGBV von den mit der Prüfstelle kooperierenden Krankenkassen **bezuschusst**. Die Mindestteilnahme zur Bezuschussung liegt bei den meisten Krankenkassen bei 8 von 10 Einheiten.

Referentin:  
**Merle Suhr**  
Freiraum Meldorf

**Ab 24.04.2019**  
17:00- 18:30 Uhr

**Gesundheitszentrum Büsum**  
Westerstraße 30, 1. OG  
25761 Büsum

**Die Teilnahmegebühr für den  
gesamten Kurs beträgt 135 Euro**

Bitte melden Sie sich an unter  
[www.aerztezentrum-buesum.de](http://www.aerztezentrum-buesum.de)  
oder Fax 04834 / 965 870 19.