

# Progressive Muskelentspannung

für Menschen mit und ohne Behinderungen

Durch Training kann die Wahrnehmung unserer sogenannten „Muskelsinne“ gefördert werden und Spannung frühzeitig beseitigt werden. Progressiv meint in diesem Zusammenhang: langsam fortschreitend.

Körper und Geist beeinflussen sich gegenseitig. Ein entspannter Geist bewirkt einen entspannten Körper und umgekehrt.

- Ziel dieser Methode ist es, eigenverantwortlich und bewusst auf Spannungen im Körper einzuwirken und sie loszulassen
- Durch Anspannen ins Entspannen kommen. PME wirkt bei Stress, Schlafproblemen, Ängsten und vielem mehr und fördert
- Ausgeglichenheit, Konzentration, stärkt Immunsystem und Atemrhythmus

An 12 Abenden werden Sie schrittweise in diese Methode eingeführt und lernen Entspannung gegen jede Art von Unbehagen einzusetzen.

> Bitte nicht zu enge Kleidung tragen, die Übungen werden im Sitzen oder Liegen durchgeführt.

> Bitte eine Isomatte, Decke, dicke Socken und ein Kissen mitbringen.

## Organisatorisches

**Kurs-Nr. 2019:** 12x donnerstags,  
jeweils von 14:45 bis 15:45 Uhr  
**24. Januar bis 11. April 2019**

**Kosten:** 120,- € (die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen bis zu 80 % der Kosten. Eine Zertifizierung des Kurses von der zentralen Prüfstelle für Prävention liegt vor.)

**Ort:** Haus Theresia, Hackstückstr. 37,  
45527 Hattingen

**Leitung:** Kirsten Forster, Entspannungspädagogin, Gevelsberg

**Verantwortlich:** Petra Syring

**Konto:** Kirchenkreis Hattingen-Witten  
KD-Bank eG-Bank für Kirche u. Diakonie  
IBAN-Nr.  
DE57 3506 0190 2001 1260 51  
Verwendungszweck: Kurs-Nr. PME  
2019 + Nachname

**Anmeldung:** an **Ev. Erwachsenenbildung EN, Potthoffstr. 40, 58332 Schwelm.** Es gelten die Allg. Geschäftsbedingungen, abgedruckt im Halbjahresprogramm oder unter [www.eeb-en.de](http://www.eeb-en.de)

**Informationen: Tel.: 0 23 36 / 40 03 - 44**

**Sie erhalten eine Anmeldebestätigung nur per E-Mail !!!**

## Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich zum Kurs  
**„Inklusive Progressive Muskelentspannung“** an.

[ ] Kurs-Nr. 2019-1

Name: \_\_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

Tel.-Nr.: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

Geb.-Datum: \_\_\_\_\_

Ort: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

Unterschrift: \_\_\_\_\_

Evangelische Erwachsenenbildung  
Ennepe Ruhr  
Pottthoffstraße 40  
58332 Schwelm

Abmeldung: Später als 14 Tage vor der Veranstaltung müssen wir eine Ausfallgebühr in Höhe von 50 % des Preises in Rechnung stellen. Bei Abmeldung am Tag des Veranstaltungsbegins müssen Sie die vollen Kosten tragen (siehe auch unsere AGB's unter [www.eeb-en.de](http://www.eeb-en.de))



# Progressive Muskelentspannung



NicoLeHe / pixelio.de

**ab 24. Januar 2019  
in Hattingen-Bredenscheid**