

# *Körper und Gesundheit*

## Progressive Muskelentspannung

Die Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen ist eine leicht zu erlernende Methode gegen Stress und seine Folgeerscheinungen wie Nervosität, Schlafstörungen und Verspannungen des Körpers. Außer dem Erlernen dieser Technik bekommen Sie Einblicke in verschiedene andere Entspannungsverfahren z.B. Wellness-Gymnastik, 5-Minuten-Massagen, etc.

Die Durchführung übernimmt eine erfahrene Entspannungstrainerin, ausgebildet im Rahmen des Gesundheitssportes vom Niedersächsischen Turnerbund und der AHAB-Akademie.

Bei regelmäßiger Teilnahme können 80% der Kursgebühr von der Krankenkasse erstattet werden, die AOK erstattet alles. Telefonische Auskunft unter: 04421/9839508

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, Wollsocken und eine Decke mit.

**Kursbeginn: a) Do. 27.04.2017 18<sup>00</sup> Uhr**  
**b) Do. 27.04.2017 19<sup>45</sup> Uhr**

**Kursleitung: Heike Woggon 8x90 Min. 120,00 €**  
**Ort: Bismarckstraße 100**