



Neue Vorsätze – pure Entspannung

Das neue Jahr startet mit einem neuen Angebot für euch!

PMR – Progressive Muskelrelaxation

Dieser Kurs ist ein Krankenkassenkurs, der mit bis zu 80% von vielen Krankenkassen unterstützt wird.

Was ist PMR?

Mit der **Jacobson Methode** spannst du gezielt Muskeln an, lässt sie los und erreichst in wenigen Minuten tiefe Entspannung – ganz ohne Hilfsmittel.

Ob nach dem Training, in der Pause im Büro oder zwischen Terminen – **PMR** schenkt sofortige Ruhe und Regeneration.

PMR kann nachweislich bei Bluthochdruck und Diabetes helfen, mindert Sorgen und Ängste und bietet Unterstützung bei leichten Depressionen, Schlafstörungen und vielem weiteren.

Übungsleiter

Unser Physiotherapeut **Lio Jantos** arbeitet seit 2 Jahren in einer psychosomatischen Klinik, nutzt und vertieft dort ständig sein Wissen über PMR. So hat er inzwischen seine Zulassung der Zentralen Prüfstelle Prävention erworben.

Kursdetails

5 Wochen 2x die Woche (je 60 Minuten) - jeweils Dienstag 17.30 – 18.30 und Freitag von 14.30 – 15.30 Uhr - Starttermin ist Freitag, der **06.02.2026**!

Der Kurs kostet 130 €, wobei viele Krankenkassen bis zu 80 % übernehmen.

Nach dem Kurs besteht die Möglichkeit zu regelmäßiger Auffrischung des Gelernten.

Jetzt anmelden und deine Reise zu mehr Entspannung starten.

info@kneipp-wolfenbuettel oder 0151 43222165

Konto: DE73 2505 0000 0009 3831 42

Anmeldeschluss: 26.01.2026

Ich/ wir melden mich/ uns für PMR an:

Name: _____ Personen: _____