

# 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 tiefen 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: \_\_\_\_\_