

Gute Vorsätze – pure Entspannung



Nach Ostern startet ein neues 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

10 Wochen 1x die Woche (je 60 Minuten) - jeweils Freitag von 14.30 – 15.30 Uhr - Starttermin ist Freitag, der **17.04.2026!**

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: 02.04.2026

Ich/ wir melden mich/ uns für PMR an:

Name: _____ Personen: _____