

## Immer mehr Leute bewegen sich in ihrem stressigen Alltag geradewegs in´s Burn-out und in die Depression.

Und das Schlimme: Die meisten merken nicht einmal die ersten Anzeichen und Warnsignale ihres Körpers...und wundern sich, wieso sie häufig ausgelaugt, lustlos und schlecht drauf sind.

Am **22.10.2018** startet ein PME Kurs im Kreiskrankenhaus Frankenberg. Angeboten wird dieser von mir, Birgit Krüger, aus der physikalischen Therapie. Der Kurs findet in Kooperation mit den Krankenkassen statt.

Der 1. Kurs findet von ca. 16:30 Uhr – 17:30 Uhr statt.

Der 2. Kurs findet von ca. 18:00 Uhr – 19:00 Uhr statt.

**(Der geplante Infoabend am 30.08.2018 findet aus organisatorischen Gründen nicht statt.)**

### Ziel und Inhalt eines PME-Kurses

Der Kurs soll die Fähigkeit vermitteln, die PME im beruflichen und privaten Alltag anzuwenden. Ziel ist, gelassener mit Stresssituationen umzugehen oder im Alltag einfach mal abschalten zu können. Die PME kann sich positiv auf körperliche Verspannungen, Schlafstörungen, Depression, Kopfschmerzen, Tinnitus, Ängste, Nervosität und allgemeine Unruhe auswirken. Die PME fördert die außerdem die Konzentration, steigert die Leistung, das Selbstvertrauen, die Gelassenheit und hat eine wohltuende Wirkung auf das seelische Befinden.

### **Entdecke die Wohlspannung in Dir ! – Progressive Muskelentspannung einüben und vertiefen**

Die Progressive Muskelentspannung ist eine bewährte, effektive und vor allem leicht erlernbare Methode, durch die das Körperbewusstsein gefördert wird. Im Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung werden die jeweiligen Körperzustände bewusst wahrgenommen, mit dem Ziel aktiv auf das Zusammenspiel von Anspannung und Loslassen einzuwirken. Dieser Weg der Wohlspannung ist besonders für diejenigen geeignet, die mit dem Autogenen Training nicht zurechtkommen. Die Teilnehmenden erlernen in diesem Kurs die Grundform und verschiedenen Kurzformen der Progressiven Muskelentspannung, sowie ausgewählte Techniken zur erfolgreichen Stressbewältigung im Alltag. Der Kurs zielt auf eine Hilfe zur Selbsthilfe, um mit Unruhe, Belastungen und Problemen besser fertig zu werden und so Lebensfreude und Gesundheit zu erhalten bzw. wiederzufinden.

Nach einer theoretischen Einführung in die Technik folgen die praktischen Übungen.

**Kursinhalte werden u.a. sein: Achtsamkeitstraining, Autogenes Training, Atemtherapie und Phantasieren. Diese Techniken werde ich Ihnen einen kleinen Einblick geben.**

Eine verbindliche Anmeldung kann bis zum **05.10.2018** erfolgen. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Der Kurs umfasst 8 Einheiten und endet am **10.12.2018**. Die Kosten für den Kurs betragen 100 Euro und werden je nach Krankenkasse bis zu 80% erstattet.

Nähere Informationen erhalten Sie selbstverständlich vorab bei mir. Auch wenn Sie Fragen haben stehe ich Ihnen gern zur Verfügung.

Ich freue mich auf Sie.

Birgit Krüger

