

PMR

PMR (Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson) - Präventionskurs

Entspannung für Körper und Geist

Dieses aktive Verfahren der Progressiven Muskelrelaxation nach Jacobson dient der allgemeinen Gesundheitsprophylaxe:

- Stressbewältigung,
- Herz-Kreislauf-Regulation,
- Stärkung der Konzentration und
- Schmerzreduktion,

indem eine willentliche Herabsetzung der Spannung einzelner Muskelgruppen erfolgt.

Entspannungsübungen tragen zu einem besseren Wohlbefinden bei. Die progressive Muskelentspannung nach Jacobson, die so genannte progressive Muskelrelaxation, kann Verspannungen abbauen und helfen, Schmerzen besser zu bewältigen.

Außerdem wird die Atmung gleichmäßiger, die Durchblutung verbessert sich und es werden weniger Stresshormone produziert. Davon profitiert auch die Psyche: das körperliche und seelische Wohlbefinden steigt. Man empfindet weniger Ängste, Schmerzen und belastende Sorgen.

Die Kosten für den Kurs betragen 85,- Euro (Rückerstattung durch die Krankenkasse möglich)

Kursbeginn nach Absprache, 10 Trainingseinheiten à 60 Minuten.

Physiotherapie in Mittweida:

Auskunft und Anmeldung:

Tel.: +49 3727 99 1470 [+49 3727 99 1470](tel:+493727991470)

Email: nico.gaertitz@lmkgmbh.de

Der Kurs findet in der Physiotherapie des MVZ Mittweida im Untergeschoss des Krankenhauses Mittweida statt.

Physiotherapie in Rochlitz:

Auskunft und Anmeldung:

Tel.: +49 3737 787 5520 [+49 3737 787 5520](tel:+4937377875520)

Sie finden die Physiotherapie im (ehem.) Krankenhaus Rochlitz im Sockelgeschoss in der Nähe des Haupteingangs (behindertengerechter Zugang).

Hier können Sie sich auch gleich für den nächsten Kurs anmelden oder vormerken lassen.