



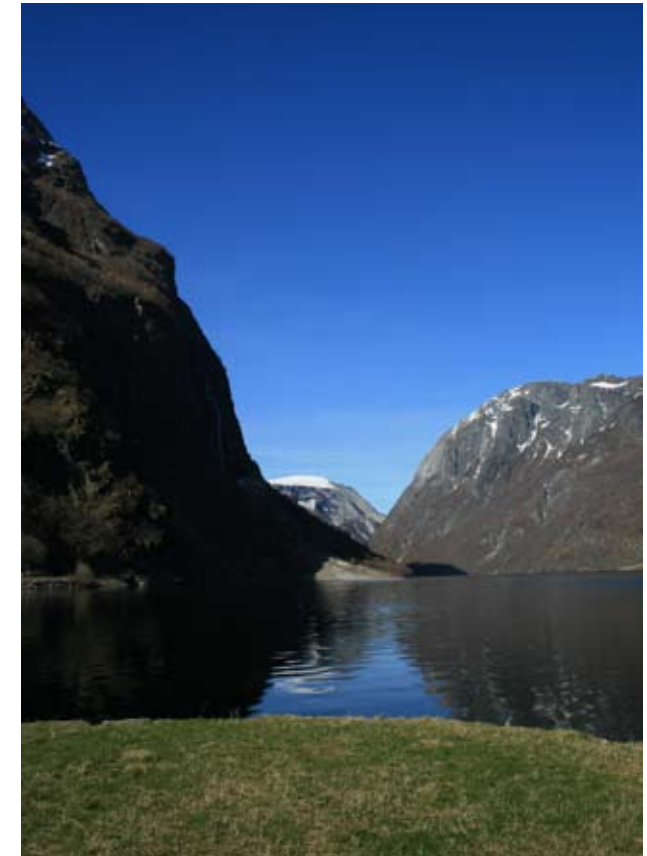
AKTIV ENTSPANNEN (TEIL 2)

Weitere Informationen

Dr Marc Keipes
36, rue Ste Zithe
L-2763 Luxembourg

Sekretariat
Tel.: 49 776-6363
Fax.: 49 776-4949
Email: pia.michels@zitha.lu
www.zitha.lu

INSTITUT DE PROMOTION DE LA SANTÉ
INSTITUT FÜR GESUNDHEITSFÖRDERUNG
INSTITUTE FOR HEALTH PROMOTION





Aktiv entspannen (Teil 2)

Aufbauend auf Aktiv entspannen – Stress abbauen (Teil 1)

Progressive Muskelrelaxation ist ein von Edmund Jacobson entwickeltes Entspannungsverfahren. E. Jacobson beobachtete, dass die Anspannung der Muskulatur häufig mit Unruhe, Angst und psychischer Spannung einhergeht. Zahlreiche Studien weisen eine Wirksamkeit bei Krankheitsbildern nach, bei denen Anspannung oder Angst eine Rolle spielen. Dies gilt insbesondere auch für zahlreiche Schmerzzustände.

Ziele

Ziel ist eine frühzeitige Wahrnehmung von muskulären Spannungszuständen und deren aktive Verminderung. Dies führt zu angenehm erlebten Zuständen der Ausgeglichenheit und Harmonie. Entspannung führt insgesamt zu mehr Ruhe, Konzentration und Erholung.



Für

alle Menschen, die Spannungen abbauen wollen und ihre Lebensqualität erhöhen möchten.

Programm, Didaktik & Methodik

Praktische Übungen



Termine und Zeitumfang

6 Seminare à 60 Minuten

Dienstags, von 17:30-18:30 Uhr
Mittwochs, von 13:00-14:00 Uhr
ausser in den Schulferien

Sprache

Luxemburgisch

Anmeldung

Die Teilnahme ist auf 8 Personen begrenzt.
Tel.: 49 776-6363 Fax.: 49 776-4949
Email: pia.michels@zitha.lu

Ort

ZithaGesondheetsZentrum 3. Stock
36, rue Ste Zithe L-2763 Luxembourg

Preis

95€

wird nicht von der Gesundheitskasse (CNS) erstattet