

## Progressive Muskelentspannung

Diese Methode wurde bereits um 1920 von dem Mediziner Edmund Jacobson entwickelt, ist erfolgreich erprobt worden und erfüllt heute die Kriterien der Spitzenverbände der Krankenkassen für Präventionsmaßnahmen.

### ► Das Besondere an dieser Methode:

- Sie eignet sich gut zum Einstieg und ist im Alltag unauffällig praktikierbar
- Sie bleiben während der Entspannung aktiv und behalten die Kontrolle
- Sie spannen und entspannen unter Anleitung große und kleine Muskelgruppen und spüren, wie eine gelöste Muskulatur Ihre Seele ins Gleichgewicht bringt
- Sie lernen Verspannungen in den verschiedenen Körperteilen wahrzunehmen und unauffällig im Alltag zu lösen und zu lockern
- Sie beugen stressbedingten Krankheiten wie z.B. Bluthochdruck vor
- Sie erhalten neue Energien

**Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen Sie eine Decke mit!**

## Dipl. Päd. Christiane Meik



**Heilpraktische Psychotherapeutin  
Zertifizierte Trainerin für Progressive  
Muskelentspannung**

### Praxis Christiane Meik

Blumenau 138  
22089 Hamburg

Telefon: 040 - 4326 5481

info@meik-gesundheitspraevention.de  
www.meik-gesundheitspraevention.de



## Progressive Muskel - relaxation

**Tiefenentspannung  
nach Jacobson**

**Kostenbeteiligung der  
Krankenkassen möglich**

**Gesundheitsprävention  
Dipl. Päd. Christiane Meik**



## Loslassen und entspannen

### ► Kennen Sie das?

Den ganzen Tag laufen Sie auf Hochtouren. Eine Energie genannt Stress mobilisiert Ihren Körper. Sie laufen zur Höchstform auf und fühlen sich wohl.

Doch plötzlich wird Ihnen alles zu viel. Sie können nicht mehr abschalten, sind müde, erschöpft und schlaflos zugleich.

### ► Wie können Sie trotz hoher Anforderungen gesund bleiben?

Ich lade Sie ein, in einer kleinen Gruppe von 6-8 Teilnehmer(innen) mental loszulassen, und sich körperlich zu entspannen.

Ihr persönliches Wohlfühlgefühl steht im Vordergrund.

### ► Gönnen Sie sich eine kleine Auszeit

Sie benötigen keine Vorkenntnisse und brauchen nicht sportlich zu sein.

Sie erhalten Anregungen zu einem erfolgreichen Stressmanagement - können sich in einer Gruppe austauschen und gegenseitig unterstützen.



## Ruhe und mentale Gelassenheit

### ► Kursinhalte

- Sie werden sich mit der Progressiven Muskelentspannung vollständig entspannen und erfahren eine neue Achtsamkeit für Ihren Körper.
- Zusätzlich beschäftigen wir uns mit der Macht der Gedanken und entwickeln gemeinsam, mentale Strategien für mehr Gelassenheit.
- Für den Notfall lernen Sie eine Strategie kennen, die Sie befähigt, Ihren persönlichen Stress erfolgreich in den Griff zu bekommen.

### ► Ihr Nutzen

Sie tun etwas für Ihre Gesundheit, lernen eine effektive Entspannungsmethode kennen und finden körperlich und mental zu mehr Ruhe.

Sie werden in Zukunft mit mehr Kraft und Gelassenheit Ihrem Alltag begegnen.

### ► Qualitätssicherung

Die Kriterien der Spitzenverbände der Krankenkassen für eine Präventionsmaßnahme nach § 20 SGB V werden erfüllt.

Kostenbeteiligung der Krankenkassen möglich.

### ► Setting

Die Gruppe von maximal 8 Teilnehmerinnen und Teilnehmern findet 1 x wöchentlich an 8 Terminen zu jeweils 60 Minuten statt.

Kursort und Anmeldung  
Praxis: Christiane Meik  
Blumenau 138  
22089 Hamburg

## Anmeldung

Hiermit melde mich verbindlich für folgenden Kurs an: **Progressive Muskelentspannung**

Beginn: \_\_\_\_\_ Ende: \_\_\_\_\_ Uhrzeit: \_\_\_\_\_

Nachname: \_\_\_\_\_

Name: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

AGBs

Eine Anmeldung oder Stornierung kann nur schriftlich erfolgen. Falls es zu einer Überbuchung gekommen ist, erfolgt die Platzvergabe in der Reihenfolge des Eingangs der Kursgebühr. Bitte beachten Sie, eine nicht bezahlte Kursgebühr ist keine Stornierung. Die Seminargebühr ist in voller Höhe, mindestens 2 Wochen vor Beginn der Veranstaltung zu überweisen. Bei kurzfristiger Absage, d. h. ab 14 Tagen vor Kursbeginn, ist die volle Kursgebühr zu entrichten, sofern kein(e) Ersatzteilnehmer(in) gestellt wird. Die Kursanmeldung kann innerhalb einer Woche nach Anmeldung kostenlos schriftlich storniert werden. Ausnahme ist, wenn die Anmeldung erst 14 Tage vor Kursbeginn erfolgt ist. Die Veranstalterin behält sich vor, Kurse nicht stattfinden zu lassen, wenn nicht genügend Anmeldungen erfolgt sind. Die bereits gezahlten Kursgebühren werden dann selbstverständlich erstattet. Bei vorzeitigem Abbruch eines laufenden Kurses, besteht kein Anspruch auf die Erstattung der anteiligen Seminargebühren. Der Teilnehmerin, dem Teilnehmer ist bekannt, dass die Teilnahme an den Kursen der eigenen Verantwortlichkeit unterliegt. Bei den Kursen handelt es sich um Präventionsangebote, die keine Therapie ersetzen können. Die Teilnahme an den Gruppen erfolgt auf eigene Verantwortung.

\_\_\_\_\_ Datum

\_\_\_\_\_ Unterschrift