

Stressbewältigung durch **Progressive Muskelentspannung**

Gegen den Stress im Alltag können Sie die Muskeln spielen lassen. Lernen Sie in diesem Kurs, wie sie diese anspannen, um zu entspannen. Gönnen Sie sich eine Auszeit und nutzen sie dieses Angebot der Ruhe und Entspannung.

Verbessern Sie mit dieser Methode Ihr seelisches Wohlbefinden und Ihre Entspannungsfähigkeit. Die progressive Muskelentspannung ist einfach zu erlernen und zeigt in der Regel schnell positive Wirkung.

Wann? Vom **08.05.2017 bis 03.07.2017**
Jeweils 8 Termine / montags: 18.00Uhr - 19.30 Uhr

Wo? **Praxis für Ergotherapie**
Friedmar Helmke
Melanchthonstraße 6
30165 Hannover

Wie? Bitte telefonische Anmeldung unter **0511- 661318**
oder per Mail an **praxis@ergotherapiehelmke.de**
Weitere Informationen auf unserer Homepage: **www.ergotherapiehelmke.de**
Ansprechpartner: Ute Jirjahn (Kursleiterin) und Friedmar Helmke.

Kosten? **110€** pro Kurs
Der Kurs erfüllt die Voraussetzung für eine Bezuschussung im Rahmen der Prävention gemäß § 20 SGB V. Die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen die Kosten für einen Kurs im Jahr mit 80% - 100% (je nach Kasse).

Hinweis Die Räumlichkeiten sind über eine Treppe zu erreichen, ein Fahrstuhl ist nicht vorhanden.
Bitte bringen Sie warme Socken, eine Decke sowie ein bequemes Kissen mit.

Praxis für Ergotherapie
Friedmar Helmke
Melanchthonstr. 6
30165 Hannover

