

Tiefenentspannung hilft ...

Sehnde (red). In der heutigen stressigen Zeit ist es wichtig, dass der Mensch etwas für seine Gesundheit tut. Ein wichtiger Faktor ist: Ruhe und Entspannung, um Stress abzubauen. Ab Montag, 5. September 2011 bietet Stefanie Dickhaut in ihrer Praxis für Naturheilkunde wieder Kurse in Progressiver Muskelrelaxation – auch Tiefenentspannung nach Jacobson - genannt, an.

Die Progressive Muskelrelaxation ist ein Entspannungsverfahren, bei dem durch abwechselndes, gezieltes Anspannen und Lockern einzelner Muskelgruppen die Wahrnehmung für die An- und Entspannung der Muskulatur geschult wird. Bei Stresssituationen oder auch bei psychosomatischen Beschwerden kann so mit etwas Übung bewusst eine schnelle physische und psychische Entspannung herbeigeführt werden. Der eigenen Gesundheit tut es gut.

Kurs A: Ab Montag, 5. September: 8.

Termine – immer montags von
10.30 bis 12 Uhr;

Kurs B: Ab Montag, 5. September: 8

Termine – immer montags von 17
bis 18.30 Uhr.

Die Teilnahme ist nur nach vorheriger Anmeldung möglich. Anmeldeschluss ist der 2. September

Anmeldungen unter: Praxis für Naturheilkunde,
Stefanie Dickhaut, Peiner Straße 11, 31319 Sehnde,
Telefon (05138) 7089779