UTA Akademie
Aus- und Weiterbildung

Venloer Str. 5-7, 50672 Köln
Tel. +49-221-57407-0, info@uta-akademie.de

Achtsamkeitsbasierte Progressive Muskelentspannung

Anregung zur Regulation von Stress

Datum:	**02.09.2019 - 28.10.2019**
Anzahlung	80,00 €
Preis:	**190,00 €**

» Link zur Kursbeschreibung und Online-Buchung

Seminarbeschreibung

Die Teilnehmer lernen an acht Abenden die Langform und verschiedene Kurzformen der Progressiven Muskelentspannung (PME) und erhalten zahlreiche Anregungen zur Regulation von Stress.

Die Progressive Muskelentspannung ist heute eine bewährte, effektive und vor allem leicht erlernbare Methode, durch die unser Körperbewusstsein gefördert wird und wir uns im täglichen Leben bewusster erleben und entspannen können. Durch systematische Schulung der Achtsamkeit sensibilisiert die PME die Teilnehmenden für das Zusammenspiel von Muskeltonus, Lebensgefühl und Gedankenwelt. Damit stärkt sie die Fähigkeit im Alltag eigenverantwortlich zu mehr innerer Ruhe sowie seelischer und körperlicher Ausgeglichenheit zu gelangen.

Terminübersicht

3., 10., 17., 24. September 2018

1., 8., 15., 22. Oktober 2018

jeweils von 19:00 - 20:30 Uhr

Dieser Kurs ist durch die Zentrale Prüfstelle Prävention zertifiziert, die gesetzlichen Krankenkassen erstatten ca. 50-70 % der Kurskosten bei regelmäßiger Teilnahme.

Am Ende des Kurses erhalten Sie dazu eine Teilnahmebescheinigung.