Entspannungskurs PMR

Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson

8 x 60 min ab Mo 16. Sep 2024 18.30-19.30 Uhr
(16.9.-25.11.2024, nicht am 21. und 28.10.)

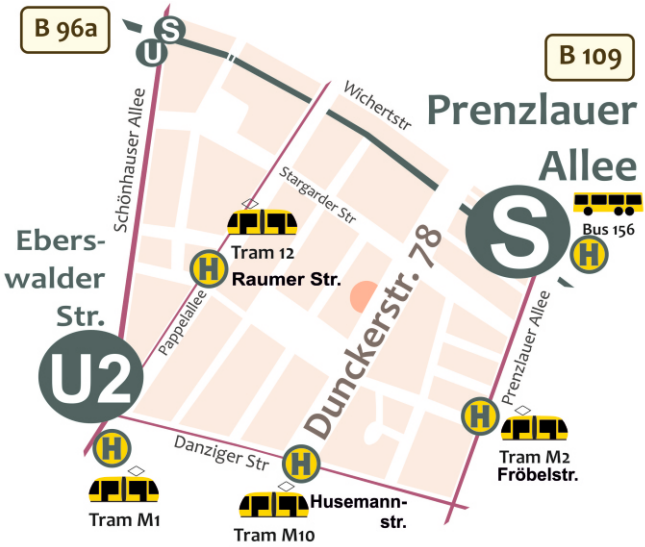
140 € inkl. Skript
zertifizierter Kurs (Kurs-nr: KU-ST-JPBRGQ)
Kostenerstattung durch die gesetzl.Kr.kassen möglich

Die fortschreitende Muskelentspannung zählt mit zu den am besten erforschten Entspannungsverfahren und ist eine bewährte Methode zur Entspannung und Stressbewältigung. Sie ist körperorientiert, leicht erlernbar, schnell wirksam und kann in jedem Alter durchgeführt werden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson eignet sich besonders gut zum Einstieg in die Entspannungsverfahren. Sie hilft besonders Menschen, die sehr aktiv sind, die schwer abschalten können und denen die innere Ruhe fehlt.

Die Muskel-Entspannung nach Jacobson eignet sich besonders gut bei
- starker innerer Unruhe und Spannung
- Ängsten
- Nervosität, Hyperaktivität, Gereiztheit, Konzentrationsproblemen
- Migräne
- Tinnitus
- chronischen Verspannungen, chronischen Schmerzen
- Spannungskopfschmerzen
- Schlafstörungen

Für den Kurs benötigen Sie nichts weiter außer bequemer Alltagskleidung, mit der Sie sich im Liegen wohlfühlen. Nach Beendigung des Kurses darf ich Ihnen eine Teilnahmebestätigung ausstellen, wenn Sie mindestens 80% der Termine wahrgenommen haben. Damit können Sie bei Ihrer Kasse die Bezuschussung beantragen. Die Zuschusshöhe ist je nach Kasse unterschiedlich.
Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Kasse.



Susanne Lüderitz, Dipl.-Psychologin, zert. Entspannungstherapeutin und Stressmanagement-Trainerin
Praxis für Psychotherapie (HeilprG), Paartherapie und Psychoonkologie
Praxiseingang: Dunckerstr. 78, Berlin-Prenzlauer Berg, über den Hof, Seitenflügel links, EG (drei Treppenstufen)
Postanschrift: Lüderitz, Dunckerstr. 39, 10439 Berlin

www.praxis-luederitz.de 030 / 440 36 543

Name, Vorname .....

Straße und Hausnummer .....

PLZ ..... Berlin

Email: .....

Tel: .....

Diesen Anmeldebogen bitte senden an:

Dipl.-Psych. Susanne Lüderitz

Dunckerstr. 39

10439 Berlin

ACHTUNG! Praxiseingang ist Dunckerstr. 78

Anmeldung

Ich möchte gerne an folgendem Kursangebot teilnehmen: (Zutreffendes bitte ankreuzen)

☐ PMR nach Jacobson (Kursnr. KU-ST-JPBRGQ) 140,- € Kursbeginn .....

☐ Autogenes Training (Kursnr. KU-ST-UVWWT4) 140,- € Kursbeginn .....

☐ Stressbewältigung (Kursnr. KU-ST-EU9C22) 180,- € Kursbeginn .....

☐ Rauchentwöhnung (Kursnr. 20201126-1256743/ KU-SU-NV77Z4) 200,- € Kursbeginn .....

☐ Alkoholprävention: Hiermit bestätige ich, nicht unter einer behandlungsbedürftigen Suchterkrankung zu leiden. (Kursnr. 20201126-1256749/ KU-SU-WGNQC3) 200,- € Kursbeginn .....

Eine anteilige Kostenerstattung über die Krankenkasse ist möglich. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse.

Die Kursgebühr in Höhe von ..... Euro habe ich auf folgendes Konto überwiesen:

Susanne Lüderitz Berliner Sparkasse DE93 1005 0000 1072 3087 42

Ich erkläre mich mit folgenden Vereinbarungen einverstanden:

- Eine feste Platzreservierung erfolgt nach Eingang der vollständigen Kursgebühr. Die Reihenfolge der Anmeldung entscheidet über die Teilnahme.
- Bei Rücktritt ab zwei Wochen vor Beginn wird eine Bearbeitungsgebühr von Zwanzig Euro berechnet, ab einer Woche der vollständige Betrag, es sei denn, es wird ein Ersatzteilnehmer gestellt.
- Wenn Sie einen Termin nicht wahrnehmen können, geben Sie bitte rechtzeitig Bescheid. Selbstverschuldete Fehlzeiten können nicht nachgeholt oder rückvergütet werden.
- Bei zu geringer Teilnehmerzahl (< 6 Pers.) kann der Kurs abgesagt werden (unter Rückerstattung der vollen Kursgebühr) oder nach Absprache auf einen späteren Zeitpunkt verlegt werden.
- Ergänzender Hinweis: Alle Kurse dienen der Gesundheitsvorsorge, ersetzen jedoch im Akutfall keine ärztliche Behandlung. Bitte halten sie bei akuten körperlichen Beschwerden vor Kursanmeldung Rücksprache mit einem Arzt.

Berlin, den ..... Unterschrift .....