

Entspannungskurs PMR

Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson

ab Di 30. Juni 18-19 Uhr (6x80 min 30.6.-18.8.26)

140 € inkl. Skript

zertifizierter Kurs (Kurs-nr: KU-ST-JPBRGQ)

Kostenerstattung durch die gesetzlichen Krankenkassen 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

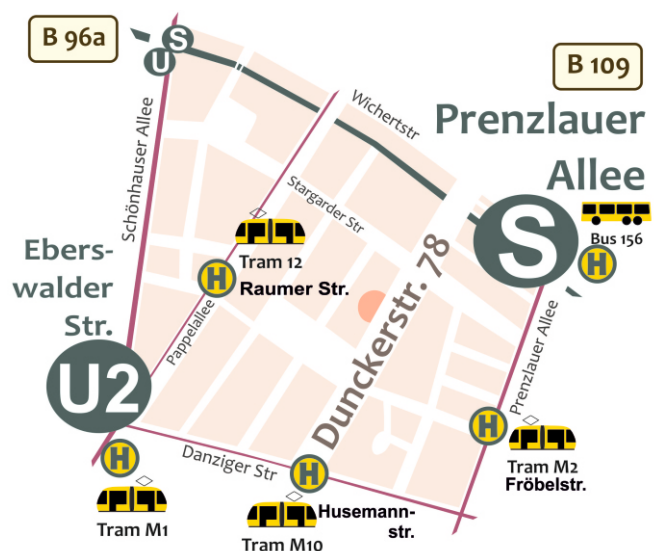
Für den Kurs ist bequeme Alltagskleidung empfehlenswert, mit der Sie sich im Liegen wohlfühlen.

Die Kurse sind zertifiziert.

Die Kursgebühren können deshalb bis zu 80% von Ihrer gesetzlichen Krankenkasse erstattet werden,

sofern Sie mindestens sieben von acht Kursterminen wahrnehmen.

Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse (Kursnr. KU-ST-UVWWT4).



Susanne Lüderitz, Dipl.-Psychologin, zert. Entspannungstherapeutin und Stressmanagement-Trainerin
Praxis für Psychotherapie (HeilprG), Paartherapie und Psychoonkologie
Dunckerstr. 78, 10437 Berlin-Prenzlauer Berg, über den Hof, Seitenflügel links, EG (drei Treppenstufen)

Name, Vorname

Straße und Hausnummer

PLZ Berlin

Diesen Anmeldebogen bitte senden an:

Email:

Tel:

Dipl.-Psych. Susanne Lüderitz

Dunckerstr. 78

10437 Berlin - Prenzlauer Berg

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
- ☐ Autogenes Training Oberstufe (ohne Erstattung) 160,- € Kursbeginn
- ☐ Stressbewältigung (Kursnr. KU-ST-EU9C22) 180,- € Kursbeginn
- ☐ Rauchentwöhnung (Kursnr. KU-SU-UN4FMH) 250,- € Kursbeginn
- ☐ Alkoholprävention: Hiermit bestätige ich, nicht unter einer behandlungsbedürftigen Suchterkrankung zu leiden. (Kursnr. KU-SU-RH8F63) 250,- € Kursbeginn

(Hinweis: Eine anteilige Kostenerstattung über die gesetzliche 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.
- Mit der Kursteilnahme werden die Regelungen zur Vertraulichkeit und Verschwiegenheit über etwaige private Informationen anderer Teilnehmer anerkannt.
- Ergänztender 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.
- Bitte vermeiden Sie im Eingangsbereich der Dunckerstr. 78 oder im Innenhof zu rauchen.

Berlin, den Unterschrift