

Leichter-Gelassener-Cooler Progressive Muskelentspannung nach Jacobson (Handlungsfeld Entspannung)	
Beginn	Nach Absprache Nach Erreichen der Mindestteilnehmer
Dauer	8 x à 75 Minuten
Teilnehmer	Mindestens 8; maximal 15 Personen
Uhrzeit	Nach Absprache
Tag	Nach Absprache
Ort	Räumlichkeiten vor Ort
Ausstattung	Gymnastikmatten müssen vorhanden sein oder von den Teilnehmern mitgebracht werden; Fleecedecken werden von uns gestellt
Mitzubringen	Bequeme Kleidung, kleines Kopfkissen
Inhalte	<p>Sie möchten lernen, wie Sie sich selbst entspannen können?</p> <p>Eine Entspannungsmethode, die ohne Hilfsmittel und ohne unerwünschte Nebenwirkungen auskommt kann Ihnen dabei helfen.</p> <p>Die eigene Körperwahrnehmung wird geschult, körperliche und seelische Anspannungen werden verringert.</p> <p>Sie lernen Ihrem Ziel, leichter, gelassener und cooler mit belastenden Situationen umzugehen näher zu kommen.</p>
Kosten	90,00 € pro Person (teilweise Erstattung durch die Krankenkasse gem. § 20 SGB)
Referent	Fachkräfte mit einer staatl. anerkannten Ausbildung für diesen Bereich
Abrechnung	Jeder Teilnehmer erhält eine Rechnung, die er bei seiner zuständigen Krankenkasse zwecks Erstattung des Bezuschussungsbetrages einreichen kann
Anmeldung	<p>Nach Absprache z.B.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Intranet, oder ▪ Gesundheitsbeauftragter, oder ▪ Eingangsbereich Empfang