

## **Warum nicht auf Sylt entspannen?!**



**An einem Wochenende kompakt  
Muskelentspannung nach Jacobson  
lernen, statt 1x in der Woche Termine  
freihalten**

**[www.gesundheitspraxisvolksdorf.de](http://www.gesundheitspraxisvolksdorf.de)**  
**Anmeldung erbeten bis 10.10.2011**  
**Mail:**  
**[gesundheitspraxisvolksdorf@web.de](mailto:gesundheitspraxisvolksdorf@web.de)**  
**Tel.: 040-237 64 784 / 0173 20 840 22**

**Erlernen Sie das Prinzip der Muskelentspannung nach Jakobson über ein Wochenende von erfahrenen Entspannungstherapeuten Martina Pütjer und Magdalena Mader.**

**Seit 2006 bieten wir Kurse zur Entspannung in Hamburg an,  
jetzt auf Wunsch unserer Kunden auch auf Sylt.**

### **Termin:**

**21.10.2011 / 17:00 Uhr – 23.10.2011 Ende / 15:00 Uhr  
10 Unterrichtsstunden**

### **Die Kosten betragen 245,00 €**

Die Krankenkassen beteiligen sich an den Kosten mit ca. 85,00 €

Die Methode der Muskelentspannung nach Jacobson eignet sich für Menschen die viel im Stress stehen, oder bereits die ersten Anzeichen von Schmerzen, hohem Blutdruck, Schlafstörungen etc. verspüren.

Nach Hause kommen Sie mit einer Entspannungsmethode, die sie überall täglich, oder bei Bedarf anwenden können.  
Somit entfallen zusätzliche Termine für die Kurse in der Woche.

Das Wochenende runden wir mit anderen Entspannungsmethoden ab wie z.B. Fußmassage, tibetische Klangschalen, Gesichts- und Nackenmassage.

# **Programm**

## **1.Tag**

**21.10.2011 17:00 – 19:00 Uhr**

**Information über den Verlauf des Seminars,  
Vortrag über die Methode  
„Muskelentspannung nach Jacobson“**

## **2.Tag**

**22.10.2011 10:00 – 18:00 Uhr**

**Vorstellung der Teilnehmer  
Bewusste Atmung kennenlernen (Bauch, Brustatmung)**

**PMR – Grundübungen im Liegen mit Musik und dem  
anschließendem Erfahrungsaustausch**

**Pause**

**PMR – Übung im Sitzen mit Anspannung der weiteren  
Muskelgruppen**

**Musik und Entspannung mit tibetischen Klangschalen**

**Fortsetzung der PMR im Liegen**

**17:30 Uhr**

**Ausklang und Zusammenfassung des ersten Tages**

## **3.Tag**

**23.10.2011**

**10:00 – 15:00 Uhr**

**Das Ankommen mit Bewegung als Entspannung**

**Fortsetzung der Übung PMR, Berücksichtigung der  
individuellen Bedürfnisse**

**Unsere Füße tragen uns das ganze Leben,  
kennenlernen der Reflexzone Fußmassage unter  
Anleitung**

**Pause**

**Fortsetzung der PMR und Erfahrungsaustausch,  
individuelle Beratung**

**15:00 Uhr Ende**

**Nach Beendigung des Kurses erhalten sie eine schriftliche  
Zusammenfassung und den Antrag für den Zuschuss  
Ihrer Krankenkasse**