

Entspannen Sie sich mal wieder!

Progressive Muskelentspannung nach E. Jacobson

Sie haben die Möglichkeit, dieses bewährte Entspannungsverfahren in einer offenen Gruppe unter fachlicher Anleitung zu erlernen.

- Ziel:** schrittweise Herabsetzung körperlicher und psychischer Anspannung und das Erlernen dieser Entspannungstechnik zur Anwendung im Alltag
- Indikation:** Kopf- und Rückenschmerzen, Bluthochdruck, Schlafstörungen, Ängste, depressive Verstimmungen und allgemeine Belastung und Anspannung, Tinnitus
...
- Wann?** **Jeden Dienstag 19.00 bis 19.50 Uhr**

Einführung jeden 1. Dienstag im Monat, Einstieg aber jederzeit möglich.

Mindestens 4 Termine werden empfohlen, längeres Training ist möglich.
- Wo?** Praxis Dr. Frank/Wübbena/Brat
Liebigstraße 21 (2. Stock)
35037 Marburg
- Für wen?** Interessierte ab 16 Jahren
- Anmeldung:** nicht notwendig
- Kosten:** **Sowohl die gesetzliche als auch die private Krankenversicherung übernimmt die Kosten.**
- bitte mitbringen:** Bei gesetzlich Versicherten:
Krankenversicherungskarte und
Überweisung (oder 10 € Praxisgebühr)
- bei Fragen:** **Tel: 06421-1678960 (Mo, Di, Do,Fr 8-12 Uhr und Mi 14-17 Uhr)**