

Betriebliches Gesundheitsmanagement

# Progressive Muskelrelaxation (PMR)

**Spannende Entspannung -ein Training nach der Methode Progressive Muskelrelaxation PMR**

## Inhalte

Spannende Entspannung zielt darauf ab, dem Stress, der sich als Anspannung im Körper bemerkbar macht, durch Entspannung entgegen zu wirken.

Neben dem Erlernen der PMR bekommen die Teilnehmenden wirkungsvolle Übungen, die sie bei ihrem Alltagsstress schnell und gezielt einsetzen können.

Die anschaulich vermittelten Theorien über Entstehung, Vermeidung und Bewältigung von Stress erleichtern den zukünftigen Umgang damit.

Die Fähigkeit körperlich zu entspannen und gedanklich abzuschalten besitzt jeder Mensch und ist trainierbar.

## Angebot

Workshop  
min. 8 Teilnehmer pro Durchgang  
max. 12 Teilnehmer pro Durchgang

## Dozent

Susanne Heller  
B.Sc. Psychologie  
Mediatorin  
zertifizierte Entspannungs- und Stressmanagement  
Kursleiterin  
Einsatzgebiet: Bremen und im Umkreis von 100km

## Organisation

Dauer: 180 Minuten

Benötigte Materialien: Flipchart

- wird vom Betrieb gestellt: Flipchart

Benötigte Raumgröße: 30 bis 40 qm

