

Betriebliches Gesundheitsmanagement

Progressive Muskelentspannung

nach Jacobson

Inhalte

Die Progressive Muskelentspannung (PMR) ist ein Entspannungsverfahren, bei dem durch bewusstes anspannen und entspannen der Muskulatur ein tiefer Entspannungszustand des ganzen Körpers erreicht werden soll.

Ziel des Verfahrens ist es einen Muskelsinn zu entwickeln, so dass die Spannungen der Muskulatur wahrgenommen und von abgebaut werden können.

Angebot

Gruppenprogramm
min. 8 Teilnehmer
max. 15 Teilnehmer

Dozent

Jennifer Jensen
Master of Arts Public Health
Stressmanagement Trainerin

Einsatzgebiet: Bremen und im Umkreis von 100km

Organisation

Dauer: 10 Einheiten á 90 Minuten

Benötigte Materialien: Flipchart, weiche Unterlagen
- wird vom Dozenten gestellt: Arbeitspapiere/
-Materialien

- wird von der hkk gestellt: Weiche Unterlagen
(Gymnastikmatten)

- wird vom Betrieb gestellt: Flipchart

Raumausstattung im Betrieb: Stühle

Benötigte Raumgröße: ca. 40 qm

