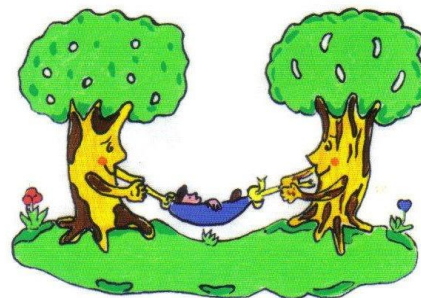


INFOBLATT · PMR · 2017/18

Progressive Muskelentspannung

Kursleitung: **Gabriele Ludek**

Zertifizierte Entspannungspädagogin/-trainerin seit 2009



Kurs: PMR Entspannungstraining für Kinder (6 – 12 J.)

Veranstaltungsort: Seminarraum Löbstedt Jena (Nord)

Zertifizierter und Anerkannter Präventionskurs (Kurs-ID: 20151029-689868)

Gut zu wissen:

Die Progressive Muskelentspannung ist ein anerkanntes Verfahren zur Behandlung von allgemeinen Stress-Symptomen bis hin zu körperlichen und seelischen Erkrankungen. Durch **Tiefenentspannung** wird das Wohlbefinden gesteigert und eine gesunde Selbstregulation erlernt. Bei den **Übungen** gibt es einen Wechsel von Anspannung und Entspannung aller Muskelgruppen. Durch intensive Wahrnehmung wird der Körper auf einen neuen Weg der aktiven Entspannung gelenkt. So gelangt man wieder zu mehr Ruhe und neuer Energie.

Inhalt/Methoden: Erkennen von Stress und Stressursachen, Fragebögen, Durchführung der Übungen unter fachkundiger Anleitung, Spiele zur Entspannung und Aktivierung, Gespräche, Hausaufgaben, Fantasiereisen, Einsatz von Klangschalen zur Entspannung

Ziel: Erlernen einer Entspannungsmethode für selbständiges Anwenden im Alltag.

Veranstaltungsort	Dauer	Wochentag	Zeit	Kosten
Seminarraum Löbstedt (Jena)	10 Wochen	Mittwoch	15:15 – 16:30	120,00 €

Anmeldung

Wenn Sie eine **Kostenübernahme** durch Ihre Kasse in Betracht ziehen, klären Sie dies bitte vor Ihrer Anmeldung ab! Das Entspannungstraining wird in der Gruppe durchgeführt. Das Konzept dieses Entspannungstrainings bezieht die Eltern mit ein und erfordert deshalb die **Teilnahme eines Elternteiles zur ersten und letzten Kursstunde**. Bitte füllen Sie das folgende „Anmeldeformular“ und senden dies bitte an u.g. Anschrift! AOK-PLUS Mitglieder senden bitte den AOK PLUS-Gutschein im Original mit!

Sie erhalten eine Anmeldebestätigung, eine Rechnung für die Kursgebühr oder eine Kautionsvereinbarung, bei Einreichung eines Gutscheines der AOK-PLUS.

Mit der Überweisung (Eingang) der Teilnehmergebühr bzw. Vorliegen des Original AOK-PLUS Gutscheines ist Ihre Anmeldung abgeschlossen

und ein Teilnahmeplatz für Sie bzw. das teilnehmende Kind verbindlich reserviert. Andernfalls haben Sie keinen Anspruch auf eine Teilnahme am Kurs.

Mit freundlichen Grüßen

Gabriele Ludek

Anmeldung · PMR Kurs

Hiermit melde ich mich und mein Kind verbindlich zu folgendem Kurs an:

Kurstitel: _____

Kursbeginn: _____

Name des teilnehmenden Elternteils: _____

Name, Vorname des Kindes: _____

Geburtsjahr: (Alter) _____

Anschrift: _____

E-Mail: _____

Telefon/Festnetz: _____

Handynummer eines Sorgeberechtigten - **Erreichbarkeit während des Kurses!**

Krankenkasse: _____

- Die Kursgebühr übernimmt vollständig oder anteilig die Kasse
- Wir zahlen die Kursgebühr selbst
- Wir haben einen AOK-PLUS Gutschein und senden diesen vor Beginn des Kurses im Original zu.
- Der/die Teilnehmer/-in hat folgende körperliche Beschwerden:

- Der Kurs wurde uns empfohlen durch: (z.B.: Name Hausarzt)

- Wir haben uns den Kurs selbst ausgesucht und erhoffen uns dadurch:

- Ein Elternteil nimmt gemeinsam mit dem Kind an der 1. und 10. Kurseinheit teil.
Mit meiner Unterschrift bestätige ich meine Teilnahme.

Ihre Daten werden vertraulich behandelt und dienen ausschließlich der Kursleitung zur optimalen Kursdurchführung. Sollten Sie sich unsicher sein, ob ein PMR-Kurs für Sie das Richtige ist, so sprechen Sie bitte vorab mit Ihrem Arzt darüber oder besuchen Sie einen der monatlichen Schnupperkurse! Termine siehe www.entspannung-jena.de

Ort, Datum, Unterschrift des Kindes und eines Sorgeberechtigten Elternteils

Postanschrift: Büro Gabriele Ludek, 07743 Jena, Weidenweg 4

Die Anmeldung können Sie auch per Email als Dateianhang senden an: buero@gabriele-ludek.de
Kontakt: Gabriele Ludek · Telefon 03641 422347 · Kurse und Termine: www.entspannung-jena.de