



# Erfolgreiche Stressreduktion mit Muskelrelaxation (PMR) - Workshop



## Garantierte Durchführung

### Beschreibung

Progressiven Muskelrelaxation (PMR) hilft durch An- und Entspannen der Muskulatur einfach, effizient und nachhaltig Stress zu reduzieren. In diesem Kurs erlernen und trainieren Sie die Technik der Progressiven Muskelrelaxation (PMR), um Stresssituationen präventiv vorzubeugen und solchen mit einfachen Mitteln rasch und effizient entgegenwirken.

### Inhalt

- Stressfaktoren
- Theoretische und praktische Einführung in die PMR-Technik
- Anwendung und Üben des klassischen PMR-Verfahrens
- Anwenden und Üben von Varianten und den verkürzten klassischen PMR- Verfahren

### Voraussetzung

Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.

### Zielgruppe

Männer und Frauen ab 16 Jahren.

### Lernziele

- Sie kennen Ihre persönlichen Stressfaktoren und Ihre Reaktion(en) darauf.
- Sie erlernen und trainieren die Technik der Progressiven Muskelrelaxation (PMR).
- Sie können die Technik der Progressiven Muskelrelaxation (PMR) präventiv und/oder als Sofort-massnahme in Ihrem Alltag einsetzen.

### Anschluss-Fortsetzungskurs

- [Entspannungskurse](#)
- [Kurs\\_nicht\\_gefunden?\\_Teilen\\_Sie\\_uns\\_Ihren\\_Kurswunsch\\_mit.](#)

### Datum

13.04.2019 / E\_1279233

### Zeit

09:30 - 11:20 h

### Wochentage

Sa

### Dauer

1 Kurstag(e). Total 2.00 Lektion(en) à 50 Minuten

### Preis

CHF 41.00

Klubschule Migros Bern  
Wankdorf  
Wankdorffeldstrasse 90  
3014 Bern

Tel. +41 58 568 00 30

[klubschule.bern@migrosaare.ch](mailto:klubschule.bern@migrosaare.ch)  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)





# Erfolgreiche Stressreduktion mit Muskelrelaxation (PMR) - Workshop



**Garantierte Durchführung**

**Durchführungsort**

Wankdorffeldstrasse 90, 3014 Bern

**Termine**

**Tag**

**Datum**

**Zeit**

1 Sa

13.04.2019

09:30 - 11:20

**Klubschule Migros Bern  
Wankdorf**  
Wankdorffeldstrasse 90  
3014 Bern

Tel. +41 58 568 00 30

klubschule.bern@migrosaare.ch  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)

