

Für alle Personen ab 60plus:

Entspannen mit Progressiver Muskelentspannung nach Jacobson

**Der im Frühjahr ausgefallene Kurs wird unter
Einhaltung von Hygiene- und Abstandsregelungen
nachgeholt**



Der im Frühjahr ausgefallene Kurs „Entspannen mit Progressiver Muskelentspannung nach Jacobson“ wird nachgeholt und beginnt am Freitag, 23. Oktober, von 10.30 bis 12.00 Uhr. Er findet an acht Terminen statt und richtet sich an interessierte Personen ab 60plus. Es ist ein Kurs für diejenigen, die diese Form der Entspannung kennen lernen bzw. erlernen möchten, aber auch für all jene, die einfach mal ein bisschen vom „Corona-Alltag“ abschalten und sich etwas Gutes tun möchten.

Die Progressive Muskelentspannung ist eine anerkannte und wirkungsvolle Entspannungsmethode, die zudem leicht erlernbar ist. Durch gezieltes Anspannen und Lockerlassen bestimmter Muskelgruppen erreichen Sie nach einiger Übung eine immer intensivere Entspannung des gesamten Körpers.

Somit aktiviert die Methode -wie alle Entspannungsmethoden- die Selbstheilungskräfte, reduziert die gesundheitlichen Folgeerscheinungen von Stress und dient dem allgemeinen Wohlbefinden.

Die einzelnen Übungen der Progressiven Muskelentspannung werden unter Anleitung von Moni Karger (Seniorenbeauftragte und Entspannungstherapeutin) Schritt für Schritt erklärt, gemeinsam geübt und Erfahrungen dazu ausgetauscht.

Dabei kann im Sitzen oder Liegen geübt werden. Hintergrundinformationen zu Entspannung und Stress, Tipps zum Üben zu Hause sowie zusätzliche Phantasiereisen, Atem-, Bewegungs- und Achtsamkeitsübungen vergrößern das eigene Repertoire an Entspannungsmöglichkeiten im Alltag.



Die Eckdaten im Überblick:

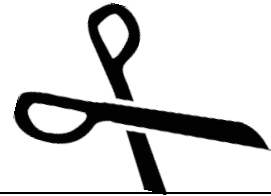


- Wann:** ab 23. Oktober, freitags, 10.30 bis 12.00 Uhr,
(8 Termine: 23. Oktober, 30. Oktober, 06.
November, 13. November, 20. November, 27.
November, 04. Dezember und 11. Dezember)
- Wo:** Gemeinschaftshaus Waldgirmes
- Für wen:** max. 6 interessierte Personen ab 60plus
- Kosten:** 30,- € (incl. Material)
- Mitzubringen:** Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen sich etwas zu trinken, eine eigene Decke, warme, rutschfeste Socken, ein flaches Kissen und eine Mund-Nasen-Bedeckung mit!
Falls Sie im Liegen üben möchten, so bringen Sie sich bitte zusätzlich noch eine Matte mit!
- Zu beachten:** Bei gesundheitlichen Beschwerden bitte vor Kursbeginn Ihren Arzt/Ihre Ärztin fragen, ob dieses Verfahren für Sie geeignet ist.
- Coronaregeln:** Bitte eine Mund-Nasen-Bedeckung mitbringen, die bei Bewegungen durch den Raum, also auch schon bei der Ankunft, zu tragen ist. Auf dem Platz kann die Mund-Nasen-Bedeckung abgenommen werden. Bitte vor und im Gemeinschaftshaus zu anderen Personen Abstand halten. Sollten Sie sich kränklich fühlen, bitte zu Hause bleiben. Beim Betreten sind die Hände zu waschen bzw. zu desinfizieren.

Die Anmeldung (siehe unten) einfach in den Briefkasten der Gemeindeverwaltung in Dorlar, Rathausplatz 1, einwerfen.

Die Anmeldungen werden nach der Reihenfolge ihrer Eingänge berücksichtigt.

Bei Fragen und für weitere Informationen können Sie sich gerne mit Frau Karger telefonisch unter 9644-66 (evtl. den Anrufbeantworter nicht scheuen!) oder per Mail unter m.karger@lahnau.de in Verbindung setzen.



Anmeldung für den Entspannungskurs mit Progressiver Muskelentspannung

Hiermit melde ich mich verbindlich für den Entspannungskurs ab 23. Oktober 2020, freitags, von 10.30 bis 12.00 Uhr (8 Termine), an. Der Kostenbeitrag in Höhe von 30,00 € liegt dieser Anmeldung bei:

Name: _____

Adresse: _____

Telefonnummer: _____

Ich weiß, dass dieser Kurs keine ärztliche Behandlung ersetzen kann und ich bei Nichtteilnahme keinen Anspruch auf Rückerstattung des Teilnahmebeitrags habe. Die Vorgaben für Hygiene- und Abstandsregelungen habe ich zur Kenntnis genommen und erkenne diese an.

Ort, Datum und Unterschrift