

# „PME-Refresher“

## Entspannt bleiben mit Progressiver Muskelentspannung (oder Muskelrelaxation)

Die Progressive Muskelentspannung ist nach wie vor eine wesentliche Hilfe zur Stressreduktion, da sie sowohl im beruflichen wie privaten Alltag leicht und passend angewendet werden kann.

Der PME-Refresher richtet sich an alle, die einmal einen Kurs besucht oder diese Entspannungsmethode auf andere Weise kennengelernt haben. Unter dem Motto „Entspannt bleiben“ bietet dies die Möglichkeit einer Auffrischung des Gelernten: Es geht darum, sich wieder an die vielen Übungsweisen mit PME zu erinnern oder die eigene Übungspraxis zu vertiefen und die wohltuende Wirkung einfach zu genießen.

Wer mit dem Üben ´am Ball bleibt´, gibt seinem Körper die Möglichkeit, das Umschalten vom Stress-Modus auf den Regenerations-Modus immer wieder zu trainieren. Damit wird diese Fähigkeit für einen sofortigen Abruf verfügbar gehalten. So werden die eigenen Stress-Bewältigungskräfte immer wieder aktiviert; dies fördert in hohem Maß ein Leben mit mehr Gelassenheit, Leichtigkeit und Selbstbestimmung.

**Inhalte des Refresher-Abends:** Zeit zum Austausch, Raum für Fragen, Wiederholungen, gemeinsames Üben, tiefe Entspannung

**Wann:** 29.01.2019, 19:30 bis 21:30h

**Wo:** Thüringer Str. 1, 31139 Hildesheim (Coaching-Praxis Heinze in Ochtersum, Parkplätze gibt es an der Schlesierstrasse).

**Teilnahmegebühr:** 18€ (vor Ort zu entrichten)

**Durchführung:** Dr. Andrea Oppermann

*Anmeldung bitte bis zum 25.01.2019, telefonisch unter 05121 2044233, oder per Mail an [info@andrea-oppermann.de](mailto:info@andrea-oppermann.de)*