



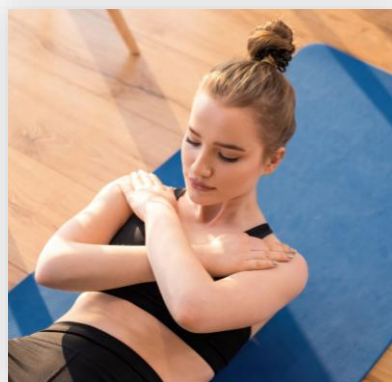
## PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG (PMR)

Progressive Muskelentspannung (PMR) ist eine wissenschaftlich anerkannte Entspannungsmethode, bei der einzelne Muskelgruppen bewusst angespannt und anschließend wieder gelockert werden. Durch diesen Wechsel wird ein tiefer körperlicher und mentaler Entspannungszustand erreicht.

Die Methode hilft, Stress abzubauen, innere Ruhe zu finden und körperliche Spannungen zu lösen. Regelmäßig angewendet kann PMR Schlafqualität, Konzentrationsfähigkeit und allgemeines Wohlbefinden nachhaltig verbessern – sowohl im Berufsalltag als auch privat.

### INHALTE & ZIELSETZUNGEN

- Wissenschaftlich anerkannte Entspannungsmethode
- Wechsel aus An- und Entspannung einzelner Muskelgruppen
- Reduktion von Stress und körperlichen Spannungen
- Förderung von Ruhe, Konzentration und Schlafqualität
- Einfache Anwendung im Berufsalltag und privat



#### ZEIT/ DAUER

45-60 Minuten

#### ANZAHL TEILNEHMER

individuell

#### RAUM & VORAUSSETZUNGEN

> 10 m<sup>2</sup>

#### ZIELGRUPPE

Mitarbeiter, Azubis, Führungskräfte

#### PREIS

75,00 € - 90,00 €/ Einheit

\* Es gelten die allgemeinen Geschäftsbedingungen.

\*\* Alle Angebote werden nach den jeweils geltenden Corona Hygiene- und Sicherheitsregeln umgesetzt.