

Mach mal Pause ...

... mit progressiver Muskelentspannung
nach Jacobson



ein Kurs-Angebot von:
Anke Matthias-Schwarz
Ergotherapeutin, PME/Zertifikat

ergo

Praxis für Ergotherapie

ergo

Praxis für Ergotherapie

Anke Matthias-Schwarz & Martin Weiser
Stuttgarter Straße 51 · 71263 Weil der Stadt
Tel. 0 70 33 / 8 03 80 · Fax 0 70 33 / 69 42 48
E-Mail info@ergo-weilderstadt.de
Internet www.ergo-weilderstadt.de

ergo – Praxis für Ergotherapie
Anke Matthias-Schwarz & Martin Weiser
Stuttgarter Straße 51

71263 Weil der Stadt

Alles geschafft aber abgeschafft!

Kennen Sie dieses Gefühl? – Unser Alltag kann ganz schön stressig sein!

Mein Angebot an Sie:

Mach mal Pause – mit progressiver Muskelentspannung nach Jacobson!

Bei der Muskelentspannung nach Jacobson führt der Weg zur Erholung über den Körper. Aller Stress, der auf uns einströmt, manifestiert sich in unserem Körper und ist über diesen auch wieder aufzulösen.

Die Methode nach Jacobson, mehrfach erprobt und vielfach in ihrer positiven Wirkung bestätigt, nutzt die muskuläre An- und Entspannung um negative Einflüsse und Stress abzubauen. Wie das geht, erlernen Sie im Verlauf meines Kurses.



Anmeldemöglichkeiten: mit dem hier vorbereiteten Formular per Post: **ergo – Praxis für Ergotherapie**, Anke Matthias-Schwarz & Martin Weiser, Stuttgarter Straße 51, 71263 Weil der Stadt. Per Fax **0 70 33 / 69 42 48** oder im Internet **www.ergo-weilderstadt.de** über unser Kontaktformular.

Die alltäglichen Stressoren aufzuspüren und hilfreiche Tipps und Tricks sich diesen zu stellen, ist ein weiterer Baustein des Kurses. Dazu erhalten Sie Informationen zum Thema Stress, wie er entsteht und wie man ihn wirksam abbauen kann.

Mach mal Pause ... hier mein Angebot im einzelnen:

als Einzelprogramm:

rufen Sie mich an unter der Nummer **0 70 33 / 8 03 80** und vereinbaren Sie einen kostenlosen Schnuppertermin. Sie erhalten von mir ein individuelles Angebot zu Umfang (z.B. 45 Minuten), Anzahl der Einheiten (z.B. 4) und Kosten Ihres Einzelprogramms.

als Gruppenprogramm:

Einheit zu 60 Minuten/8 Einheiten, Preis pro Kurs/Teilnehmer 96 Euro.

„Progressive Muskelentspannung nach Jacobson“

Kursleitung: **Anke Matthias-Schwarz**,
Ergotherapeutin, PME/Zertifikat

Anmeldeformular

Ich melde mich an für den Kurs:

„**Progressive Muskelentspannung nach Jacobson**“

bitte ankreuzen und ausfüllen

.....
Name

.....
Vorname

.....
PLZ Ort

.....
Straße

.....
Telefon

.....
Datum/Unterschrift



bitte abtrennen, Sie können das Formular mit der vorgedruckten Adresse auf der Rückseite für ein Versenden mit DINlang-Fenster-Umschlag verwenden.