

Die Progressive Muskelentspannung – kurz „P.M.R.“ - genannt, fördert die Gesundheit und sorgt für Ruhe und Entspannung in einem Alltag, der sehr fordert und herausfordert.
„P.M.R.“ ist eine Gesundheitsmethode, die den Körper und die Psyche entspannt und so für Wohlbefinden sorgt.

Die Konzentration auf die Muskeln des Körpers und die Anspannung der Muskeln sowie das anschließende Lösen, sorgen für eine gesundheitsfördernde Erholung und Regeneration.
Es werden verschiedene Schritte zur Entspannung gezeigt und angewendet, die wohltuend sind und die Gesundheit fördern.

„P.M.R.“ sorgt für :

- Abbau von Spannungs-Kopfschmerzen;
- **Tiefen und erholsamen Schlaf;**
- Minderung von Rücken-, Schulter- und Kopfschmerzen;
- Steigerung des Wohlbefindens;
- Ruhe und Ausgeglichenheit;
- Bewusste Entspannung im Alltag;
- Stressregulation und Regeneration.



Seminarleitung:

Petra Jokuszies-Bülter

Zertifizierte RKT® Trainerin Uni Oldenburg

Zertifizierte M.E.T.® Therapeutin

Zertifizierte PMR® Trainerin

Zertifizierte SE® Practioner

Seminarort:

26486 Wangerooge, Kurraum Nord,
Obere Strandpromenade 1a

Seminarzeiten:

Samstag 22.5.2027

10.00-14.30 Uhr (incl. Pause)

Sonntag 23.5.2027

10.00-14.30 (incl. Pause)

**Die Seminarkosten werden von den
Krankenkassen mit bis zu 80% bezuschusst**

Es besteht die Möglichkeit für das Wochenende ein Zimmer oder ein Hotel über die Kurverwaltung unter 04469-94880 oder unter www.wangerooge.de zu buchen.

Im Hotel Hanken können Einzel- oder Doppelzimmer gebucht werden.
Dazu gerne melden unter info@hotel-hanken.de.

Anmeldung und Information unter:

Mobil: 0176/64819573 oder

Email: info@ganzheitliche-koerpertherapie.de
www.ganzheitliche-koerpertherapie.de



Anmeldung:

Hiermit melde ich mich verbindlich zum
Kompakttraining PMR an.

Name: _____

Vorname: _____

Adresse: _____

Mail: _____

Telefon: _____

Kosten: 180 €

Die Anzahlung von 80,-- überweise ich bei
Anmeldung auf das Konto der Seminarleitung.
Der Restbetrag wird zu Beginn des Seminars
fällig.

Kontoinhaberin: Petra Jokuszies-Bülter
Bankverbindung: Vereinigte Volksbank eG
Bramgau Osnabrück
Wittlage

BIC GENODEF10SV
IBAN DE80265900250440523400



Praxis für ganzheitliche Körper- und Lerntherapie

Petra Jokuszies-Bülter
Sozialarbeiterin / Quigongpädagogin
Uni Oldenburg
RKT® Trainerin
Regenerationskompetenztrainerin
Zertifizierte M.E.T.® Therapeutin
Zertifizierte Somatic Experiencing
Practitioner n. Dr. Levine

Entspannter und ruhiger Schlaf mit

“Progressiver Muskelrelaxation”

*„Sich Zeit nehmen – sich einlassen
– nicht zu viel wollen
– sind Voraussetzungen, damit
Entspannung geschehen kann.“*



Kompakttraining auf Wangerooge