

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:

Wangerooge Kuraum Nord

Seminarzeiten:

Samstag 09.05.2026

10:00 bis 14:30 Uhr

Sonntag 10.05.2026

10:00 bis 14:30 Uhr

Die Seminarkosten werden von den

Krankenkassen mit bis zu 80% bezuschusst

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: Volksbank Osnabrück

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