

„PMR ENTSPANNUNG“

DER IDEALE KURS FÜR ALLE, DIE SICH STÄNDIG KAPUTT FÜHLEN UND ETWAS GEGEN DEN STRESS TUN WOLLEN.

Wachst Du morgens total gerädert auf und bist irgendwie schon voll gestresst? Die Aufgaben, die Dich am Tag erwarten machen Dir Druck. Dein Kopfkinospieler spielt Filme, auf die Du gar keinen Bock hast? In unserem Onlinekurs werden Dir viele Möglichkeiten aufgezeigt, wie Du langfristig stressfrei wirst.

1. WAS SIND DIE ZIELE?

Gefangen im *Hamster-Rad* des Alltags werden *Stress, Überforderung* und zunehmende (Ver-)Spannungen schnell zur Normalität. Mit Hilfe der *Progressiven Muskelentspannung* nutzen wir die positive Rückkopplung einer sich reaktiv entspannenden Muskulatur auf unsere geistigen Aktivitäten. Klingt kompliziert? Ist es aber nicht. Aber umso einfacher ist es, sich mit zunehmender Übung immer leichter fallen zu lassen und ganz bewusst kurzfristig zu entspannen und dieses Gefühl auch in Form von *mehr Gelassenheit und Souveränität* nachhaltig in unseren Alltag zu überführen.

2. WO FINDET DER KURS STATT?

Es handelt sich um einen *Online-Videokurs*. Du kannst ihn jederzeit und an jedem Ort machen, an dem Du einen Internetzugang hast.

3. DAUER / ZEITAUFWAND

Eine Folge dauert ca. *60 Minuten*.
Der komplette Kurs geht über *8 Wochen*.

4. WIE ANSPRUCHSVOLL IST DER KURS?

Es handelt sich um einen *Einsteigerkurs*.

5. WAS BRAUCHE ICH?

Als Hilfsmittel benötigen die Teilnehmer lediglich eine geeignete Unterlage (Yoga- oder Fitness-Matte, oder *alternativ einen weichen Teppich oder ein Handtuch*) sowie ggf. ein Handtuch, welches zusammengerollt als Sitzpolster oder Beinunterlage dienen kann.

6. WER SIND MEINE COACHES?

Presenter und Sprecher in den Online-Videos ist Alexandra Löwe (Hochschullehrerin, Entspannungstrainerin und Resilienzexpertin)



Zertifikat

Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur
Zertifizierung von Präventionskursen – § 20 SGB V

Onlinekurs PMR Entspannung

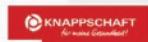
Kursleitung: Alexandra Löwe

(Kurs-ID 20200707-1213020)

CyberConcept GmbH, Dieckstraße 71-75, 48145 Münster

Die Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen – § 20 SGB V bestätigt mit diesem Zertifikat, dass die Qualitätskriterien des „Leitfadens Prävention“ des GKV-Spitzenverbands zur Umsetzung des § 20 SGB V für den o.g. Präventionskurs erfüllt sind. Das Zertifikat ist gültig bis zum 06.07.2021.

Die Zertifizierung erfolgt mit Wirkung für:



Im Rahmen der Gültigkeit ist der Anbieter berechtigt mit diesem Zertifikat zu werben. Die Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen – § 20 SGB V behält sich vor, das positive Ergebnis zu widerrufen, wenn die angebotenen Kursinhalte oder die Kursleiterqualifikation nicht (mehr) den aktuellen Kriterien des „Leitfadens Prävention“ entsprechen oder durch rechtliche Änderungen eine Anerkennung nicht mehr möglich ist.

*Länderspezifische Regelungen sind zu berücksichtigen

www.zentrale-pruefstelle-praevention.de

