

V1404 „Entspannung auf Knopfdruck" - ZPP Kurs online

Beginn	, , - Uhr
Kursgebühr	99,00 €
Dauer	8x
Kursleitung	Julia Windisch
Kursort	Online-Kurs (Coachy-Live), ,

Stress gehört zum Alltag – doch Entspannung sollte es auch. Während sich Anspannung ganz automatisch aufbaut, passiert Entspannung nicht von selbst. Oft bleibt unser Körper im Stressmodus gefangen – mit Folgen wie Schlafproblemen, Kopfschmerzen, Bluthochdruck oder anderen stressbedingten Beschwerden. Wie wäre es, eine Methode zu beherrschen, mit der Sie jederzeit auf Knopfdruck entspannen können? Mit Progressiver Muskelrelaxation (PMR) – einem der wirksamsten und wissenschaftlich belegten Entspannungsverfahren – lernen Sie, Ihren Körper gezielt in einen Zustand tiefer Entspannung zu versetzen. Darüber hinaus entwickeln Sie die Fähigkeit, Ihre eigene Stressreaktion bewusst zu regulieren, um selbst in herausfordernden Momenten gelassen zu bleiben. Dieser Kurs ist absolut alltagstauglich, da er online und flexibel aufgebaut ist. Durch die Kombination aus Videos und Audiodownloads können Sie entspannt in Ihrem eigenen Tempo trainieren – wann und wo es am besten passt. Das Beste daran? Da es sich um einen zertifizierten Präventionskurs handelt, übernimmt die Krankenkasse bis zu 100 % der Kosten.

Der Einstieg ist jederzeit möglich.

[zur Kursdetail-Seite](#)