

R

Entspannungskurs „Progressive Muskelentspannung“

Start: 16.10.2025 15.30-16.30 Uhr

Zeitraum: 10 Termine a 60 min wöchentlich

Ort: GESOP-Atelier, Gasanstaltstraße 8b, 01237 Dresden

Anmeldung: Sylke Kutschale, 0151 57612355, kutschale@gesop-dresden.de



Kursleitung Sylke Kutschale

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Psychischen Stress empfinden wir nicht nur mental, auch Körper und Muskulatur stehen oft unter Spannung. Dies kann zu Blockaden, Schmerzen und psychosomatischen Beschwerden führen. Durch ein bewusstes Anspannen und Entspannen bestimmter Muskelgruppen kann wieder ein Zustand tiefer Entspannung erreicht werden, so dass wir ruhiger und gelassener werden.

Wie läuft ein Präventionskurs ab?

Unsere Kurse umfassen 10 Einheiten a 60 min und finden 1x wöchentlich statt.

Das Angebot richtet sich speziell an Menschen, welche aufgrund einer psychischen Erkrankung in einem geschütztem Setting Entspannungsmethoden erlernen möchten. Unser schöner heller Seminarraum ist mit Yogamatten, Meditationskissen und Decken ausgestattet. Es besteht ebenso die Möglichkeit, die Entspannungsübungen auf dem Stuhl zu üben.

Im Kurs erlernen Sie eine Entspannungstechnik, welche Sie zu Hause erfolgreich anwenden können. Unsere zertifizierte Kursleiterin bringt viel Erfahrungswissen aus ihrer langjährigen Tätigkeit als Körpertherapeutin und Entspannungstrainerin mit.

Zielstellungen

- Verbesserte Körperwahrnehmung / Stressabbau
- Lösen von Spannungen in Körper und Seele
- Abbau von Ängsten, innere Ruhe und Zentrierung
- Positiver Einfluss bei Bluthochdruck, Kopf- und Rückenschmerzen, Schlafstörungen

Voraussetzungen: Lernbereitschaft, Offenheit für Entspannungsübungen, lockere Kleidung

Gesetzliche Grundlagen und Finanzierung

Unsere Präventionskurse können nach §20 SGB V von den Krankenkassen bezuschusst werden. Für AOK-Versicherte besteht die Möglichkeit, einen Gutschein anzufordern. Bringen Sie diesen Gutschein zum Kursstart mit. Für alle Teilnehmenden, welche bei anderen Krankenkassen versichert sind, wird bis 1 Monat vor Kursstart die Kursgebühr von 120 Euro fällig. Diese überweisen Sie bitte auf nachfolgend genanntes Konto der GESOP.

Nach erfolgreichem Abschluss wird eine Teilnahmebescheinigung ausgehändigt. Mit dieser kann bei der Krankenkasse eine Rückerstattung der Kursgebühr beantragt werden.

Bankverbindung:

IBAN: DE98 3702 0500 0003 5928 00
BIC: BFSWDE33DRE
Summe: 120,00 €
Betreff: Kursgebühr PMR, Start 16.10.2025

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!

Das Team der GESOP gGmbH sowie Sylke Kutschale, zertifizierte Kursleiterin