

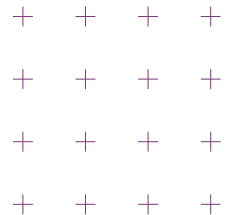


Du bist wichtig!

Stress beginnt im Kopf -  
Entspannung auch

Teil der Evolution der Menschheit

Einfach mal ausprobieren:  
gezielte Entspannung  
durch PMR



# Progressive Muskelrelaxation (PMR)

Unser Alltag wird immer komplexer. Wir funktionieren und versuchen, es anderen recht zu machen - dabei vergessen wir uns selbst leider viel zu oft. Wir sind müde, erschöpft oder gereizt und wissen manchmal gar nicht, woher das kommt. Zwar können wir unser Leben nicht immer verändern, aber wir können uns jeden Tag neu entscheiden, z. B. für eine kleine Auszeit - oder für PMR, einer effektiven Entspannungstechnik für den Alltag.

## Darum tut PMR gut:

- muskuläre Verspannungen können gelöst werden
- die Körperwahrnehmung kann verbessert werden
- Schmerzen können gelindert werden
- Stress kann besser verarbeitet werden
- das Wohlbefinden kann gesteigert werden

## Kontakt



### PMR-Schnupperkurs

08.03., 15.03., 22.03., 29.03., 05.04.,  
12.04.2022, jeweils 10:00 - 11:00 Uhr



ZIB

Geschwister-Scholl-Straße 36  
14776 Brandenburg (Havel)



03381 2680140



info@zib.jetzt

**jobcenter**  
Brandenburg an der Havel



Zentrum für Achtsamkeit  
Potsdam



GKV-Bündnis für  
**GESUNDHEIT**



Gesundheit  
**Berlin-Brandenburg e.V.**  
Arbeitsgemeinschaft  
für Gesundheitsförderung

Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V

