



Stressprävention durch Entspannung

Progressive Muskelrelaxation jetzt in RehaNord

Strausberg, 28.02.2013. Körperlich entspannen und gedanklich abschalten – davon träumt jeder, der in den stressigen Alltag fest eingebunden ist. Am Donnerstag, dem 7. März, beginnt in der physiotherapeutischen Praxis RehaNord, im neuen Medizent-Ärztehaus in Strausberg, ein Präventionskurs für eine besondere Art der Entspannungstechnik.

Progressive Muskelrelaxation, kurz PMR, ist eine einfache Methode, bei der verschiedene Muskelgruppen nacheinander bewusst angespannt und kurz darauf wieder gelockert werden. Die Wirkung ist faszinierend: Beim Anspannen der Muskulatur werden die Blutgefäße im Innern der Muskeln zusammengedrückt. Das Blut wird aus den Gefäßen dieser Muskelgruppe herausgepumpt. Beim Lockern der Muskulatur weiten sich die Gefäße. Es fließt wieder mehr Blut hindurch. Dadurch entsteht ein Gefühl der Wärme und Schwere.

Die Teilnehmer des Kurses lernen zu erkennen, wann und wo die Muskeln versteifen und wie sie stressbedingte Verkrampfungen im Körper besser wahrnehmen und frühzeitig gegensteuern können.

Der Kurs wird durch eine erfahrene Gesundheitsberaterin geleitet. Nora Kuchta ist Ingenieur-Pädagogin und Coach für Autogenes Training.

Die Kosten für den Kurs übernehmen im Rahmen der Prävention bis zu 80 Prozent die gesetzlichen Krankenkassen.

Anmeldung und weitere Informationen

RehaNord (im Medizent)
Prötzeler Chaussee 5
15344 Strausberg
Tel. 03341 355671-70

Kontakt:

Krankenhaus Märkisch-Oderland GmbH
Prötzeler Chaussee 5
15344 Strausberg

Ansprechpartnerin für die Presse

Anna Szalek
☎ 033456 40 124
✉ presse@khmol.de


Krankenhaus
MärkischOderland

15344 Strausberg, Prötzeler Chaussee 5
16269 Wriezen, Sonnenburger Weg 3

www.krankenhaus-mol.de