



Progressive Muskelentspannung in Köln (Südstadt)

Beginn: 22.01.2016

Ende: 18.03.2016

Ort: Helfta-Seminarhaus, Kaesenstraße 14-16, 50677 Köln

Leitung: Sabine Armbruster

Teilnehmergebühr: 120,- € (in der Regel werden diese Kurse von Ihrer Krankenkasse anteilig erstattet)

Sie erlernen die Progressive Muskelentspannung (PMR) in Ihrer Grundform, Kurzformen der Muskelentspannung und weitere interessante Entspannungsübungen.

Jeweils freitags von 09.00 Uhr - 10.15 Uhr an folgenden Tagen: 22.01., 29.01., 12.02, 19.02., 26.02., 04.03., 11.03, 18.03.2016

Dieses Angebot ist von den Krankenkassen gemäß § 20 SGB V als Präventionsmaßnahme [zertifiziert](#). Ihre Krankenkasse beteiligt sich je nach Satzung, mit einem bestimmten Betrag an dieser Maßnahme.

