

# **Neue Kursreihe bei Silvia Fauck: Progressive Muskelentspannung nach Jacobson**

## **Was ist das...**

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson ist eine Entspannung einzelner Muskeln und eine damit einhergehende Verbesserung des körperlichen und seelischen Befindens. Schon nach kurzer Zeit ist es dem Klienten mit Hilfe dieser Entspannungsübung möglich, relativ schnell von Anspannung auf Entspannung umzuschalten. Diese Methode gibt es bereits seit 1930.

## **Für wen ist das gut...**

Zu empfehlen ist die Methode bei: Angstzuständen, Stress, Schlaflosigkeit, Schmerzen, Migräne, Nervosität, Asthma, Hyperaktivität, Prüfungsangst, Stresserkrankungen, Neurodermitis,

## **Wie funktioniert das...**

Die Durchführung der Progressiven Muskelentspannung dauert zwischen 20 und 30 Minuten. Die Übungen können im Liegen oder im Sitzen durchgeführt werden. Die Entspannungsübungen sollten mit geschlossenen Augen durchgeführt werden. Besonders angenehm ist, dass Sie sich nicht entkleiden müssen um die Übungen durchzuführen.

## **Über Ihre Therapeutin...**

Silvia Fauck verfügt über eine 11-jährige Berufspraxis in der Progressive Muskelentspannung nach Jacobson. Die Methode erlernte sie im Jahr 2000 an der Paracelsus Schule in Hamburg. Seitdem leitet sie regelmäßig Gruppenkurse und Einzeltrainings.

**Anmeldung per Telefon 030-86313100 oder E-Mail fauck@silvia-fauck.de**

## **Preise für Anfänger Einführungskurse:**

**2 Einzelsitzungen a 40 Minuten komplett 150 EUR  
Jede weitere Einzelsitzung 45 EUR**