



Presseinformation

**Kreisverband
Rostock e.V.**

Erich-Schlesinger-Straße 37
18059 Rostock
Tel. 0381 / 24 27 90
Fax. 0381 / 24 27 919
www.drk-rostock.de
info@drk-rostock.de

Ansprechpartnerin
Stefanie Kasch
Tel. 0381 / 24 27 922
s.kasch@drk-rostock.de

PMR – drei Buchstaben für Entspannung

Kursangebot der DRK-Familienbildungsstätte

Rostock, den 11. Mai 2017

PMR: Progressive Muskelrelaxation nach Jacobsen und zählt zu den effektivsten Entspannungstechniken und ist ein guter Einstieg für Anfänger. Diese ermöglicht tiefe körperliche Entspannung und bewirkt gleichzeitig eine seelische und geistige Ruhe. PMR kann in Stresssituationen beispielsweise vor Prüfungen, vorm Einschlafen und im Büro eingesetzt werden.

Der Kurs findet ab dem 22.05.2017 wöchentlich montags von 17:30 bis 18:45 Uhr in der DRK Familienbildungsstätte, Brahestr. 37, statt. Anmeldungen sind bis zum 18.05.2017 möglich. Die Kosten für diesen Kurs werden oftmals von den Krankenkassen in Höhe von 80 bis 100% erstattet.

Anmeldung per E-Mail: familienbildung@drk-rostock.de oder telefonisch unter Tel.: 0381 36 46 54 15.

Weitere Infos zum DRK-Kreisverband Rostock e.V. finden Sie regelmäßig unter www.drk-rostock.de oder www.facebook.com/drkrostock.

Die sieben Grundsätze der Rotkreuz- und Rothalbmondbewegung

- Menschlichkeit
- Unparteilichkeit
- Neutralität
- Unabhängigkeit
- Freiwilligkeit
- Einheit
- Universalität