



# Präventionskurs nach § 20 SGB V

*Progressive  
Muskelrelaxation*

**Start: 12.04.2021**



Die Progressive Muskelrelaxation (kurz PMR) ist ein Entspannungsverfahren, bei dem durch An- und Entspannung der Hauptmuskelgruppen ein tiefgreifendes körperliches Ruhegefühl, eine mentale Gelassenheit und allgemeine Stressreduktion erreicht werden können.

Erlernen Sie das Verfahren unter Anleitung in 8 Sitzungen und integrieren Sie es in Ihren Alltag. Neben informativen Teilnahmeunterlagen erhalten Sie zusätzlich eine Audioanleitung zum selbstständigen Durchführen zuhause.

Bei dem Kurs handelt es sich um einen Präventionskurs, der von der Zentralen Prüfstelle Prävention nach § 20 SGB V zertifiziert ist und dort unter der Kurs-ID 20201028-1246444 gelistet ist.

In der Regel erhalten Sie eine anteilige Kostenerstattung durch Ihre Krankenkasse. Einzelheiten zum Erstattungsverfahren erhalten Sie bei Ihrer Krankenkasse.

## **Kursform**

*Präventionskurs nach § 20 SGB V  
Gemäß aktueller COVID-19  
Regelungen online per Zoom*

## **Termine**

*Start am 12.04.2021  
8 Einheiten à 90 Minuten  
montags um 19:30 Uhr*

## **Kosten**

*120 € (anteilige Kostenerstattung  
durch Ihre Krankenkasse ist  
möglich)*

## **Kursleitung**

*Dipl.-Psych. Nadin Meyer*

## **Anmeldung**

*Telefonisch unter  
0651 / 170 40 50  
Per E-Mail an  
[info@stresszentrum-trier.de](mailto:info@stresszentrum-trier.de)*



**Stress Zentrum Trier**

*Max-Planck-Straße 22  
54296 Trier  
Telefon: 0651 – 170 40 50  
E-Mail: [info@stresszentrum-trier.de](mailto:info@stresszentrum-trier.de)  
[www.stresszentrum-trier.de](http://www.stresszentrum-trier.de)*