

*Eigentlich bin ich ganz anders,  
aber ich komme so selten dazu.*

*Ödön von Horváth*

## Entspannung pur:

- Nutzen Sie die Möglichkeit, die **Progressive Muskelentspannung** nach Jacobson kennenzulernen.
- Während des Kurses erleben Sie, wie Sie gezielt Muskeln anspannen und entspannen können. Sie lernen diejenigen Bereiche Ihrer Muskulatur kennen, die besonders betroffen und angespannt sind.
- Durch diese Übungen werden Sie stetig und erfolgreich in die Lage versetzt, Ihre Verspannungen in Ihrem Körper gezielt zu minimieren bzw. zu beseitigen. Dies mit geringem Zeit- und Trainingsaufwand.

## Entspannung plus:

- Zusätzlich zu der Progressiven Muskelentspannung erhalten Sie Einblicke in **unterstützende** Übungen.
- Diese Übungen können Sie leicht im Alltag anwenden. Natürlich auch einfach zwischendurch.
- Entspannung für die Augen
- Entspannung für das Gesicht
- Entspannung durch Atemübungen
- Einblicke in das Autogene Training
- Einblicke in die Entspannung durch Hypnose

## Sie entscheiden:

- Sie entscheiden selbst, ob Sie die Übungen in einer sitzenden oder liegenden Position ausführen möchten.
- Sie entscheiden selbst, welche Kleidung Sie tragen möchten: Sportkleidung ist nicht notwendig, legere Alltagskleidung ist völlig ausreichend.
- Ergänzend zu den praktischen Übungen enthält der Kurs einen erklärenden, theoretischen Anteil, wie dies mit der Krankenkasse vereinbart wurde. Diese Informationen helfen Ihnen dabei, stressauslösende Situationen zu erkennen und durch alternative Verhaltensweisen abzustellen.
- Sie erhalten zu jedem Thema eine verständliche, schriftliche Ausführung.

**raum-für-lösungen.de**

## Veranstaltungshinweise:

- Der jeweilige Kurs beginnt, sobald sich sechs bis acht Personen angemeldet haben. Insgesamt finden zehn Treffen im Rahmen des Kurses statt. Eine einzelne Kurseinheit dauert jeweils 90 Minuten.
- Die Kursübungen finden in einem hellen und freundlichen Kursraum statt. Dieser ist mit einer großen Fensterfront ausgestattet. Der Raum bietet eine angenehme Atmosphäre, die die Entspannungsarbeit gut unterstützt.
- Die Kosten werden in der Regel zu 70 bis 75% durch die Krankenkassen übernommen. Ein Anruf bei Ihrer Krankenkasse, und Sie erhalten genauere Auskünfte. Die Kurskosten betragen 135,- €.

## Praxisräume:

- **Praxis für Psychotherapie (HPG)**  
**Martha Jetke**  
Asberger Straße 102  
47228 Duisburg  
Phone: 0 20 65-550 400  
Mobil: 0174 9 125 165  
E-Mail: martha-jetke@arcor.de
- Martha Jetke  
Dipl.-Sozialarbeiterin  
Heilpraktikerin für Psychotherapie
- Systemische Familientherapeutin
- Systemische Beraterin
- Personzentrierte Beratung
- Psychodramausbildung

[www.raum-für-lösungen.de](http://www.raum-für-lösungen.de)



## Endlich Entspannung



## Stressbewältigung durch *gezielte* Entspannung

**Anerkannter & zertifizierter Kurs  
durch die Krankenkassen in  
Progressiver Muskelentspannung**

[raum-für-lösungen.de](http://raum-für-lösungen.de)