

Die Brücke  
Magdeburg



# PMR für Eltern & Schwangere

ein Kursangebot für Mütter / Väter und Schwangere

Kontakt: [faz@die-bruecke-magdeburg.de](mailto:faz@die-bruecke-magdeburg.de)

Wo?: Familien- und  
Jugendzentrum Brücke  
Rennebogen 167  
39130 Magdeburg

Parkmöglichkeiten direkt vor der Tür

Laura Kaiser  
B.A. Bildungswissenschaft  
PMR-Kurstrainerin  
Tel.: 0391 7225400



# PMR FÜR ELTERN & SCHWANGERE

## Was ist PMR?

PMR (Progressive Muskelrelaxation) ist ein von dem Arzt und Physiologen Edmund Jacobson entwickeltes, wissenschaftlich fundiertes und körperorientiertes Entspannungsverfahren.

PMR basiert auf der bewussten An- und Entspannung verschiedener Muskelpartien. Bei Stress und innerer Unruhe spannt sich unsere Muskulatur unterbewusst automatisch an.

PMR hilft uns dabei, diese Anspannungen zu erkennen und sie zu lösen.

Die Entspannungsmethode ist leicht zu erlernen und lässt sich gut in den Alltag integrieren.



positives Geburtserlebnis



Abbau von (Geburts-) Ängsten  
Vorbeugung stressbedingter Krankheiten



Innere Gelassenheit  
Körperbewusstsein



Allgemeine Stressreduzierung  
Hilfe in akuten Stresssituationen



Erholsamer Schlaf

## Kursinformationen

**Preis:** 30€

**Termine:** wöchentlich

**Dauer:** 6 Kursstunden mit je 4-8 Teilnehmer\*innen

Babys und Kleinkinder können nach Absprache gerne mitgebracht werden!

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich!