

# **NEUES KURSANGEBOT !!!**

## **Progressive Muskelentspannung für Senioren**

### **Körper und Geist in Einklang bringen und Wohlbefinden steigern / 14-tägiger Kurs in Köln-Niehl / Start Mitte Mai**

Körper und Psyche beeinflussen sich gegenseitig und finden im Idealfall eine Balance zwischen Zeiten der Anspannung und Entspannung. Oft ist diese Balance aber gestört: Stress oder gar Ängste schlagen sich in Muskelverspannungen, Problemen an Bewegungsapparat und gestörter Organfunktion nieder und schädigen so den Körper dauerhaft. Diesen Zusammenhang macht sich die progressive Muskelentspannung in der umgekehrten Richtung zu Nutze: durch An- und vor allem Entspannen verschiedener Muskelpartien wird das Bewusstsein für den eigenen Körper geweckt. Hohe Wirksamkeit erzielt diese bei Rückenschmerzen, Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Bluthochdruck oder zu niedrigem Blutdruck, Nervosität und Stress. Sie kann im Liegen oder Sitzen praktiziert werden und ist auch gut geeignet für Menschen mit geringen körperlichen Einschränkungen.

Das SeniorenNetzwerk Niehl freut sich sehr, nun erstmals einen Kurs für Seniorinnen und Senioren anbieten zu können. Der Kurs (acht Einheiten) startet am 15. Mai 2024 von 15-16 Uhr in den Räumlichkeiten des SeniorenNetzwerks Niehl (Pohlmanstr. 13, 50735 Köln) und findet 14-tägig statt.

Bei Interesse gerne bei der Kursleiterin Ortrud Kegel ([okegel@netcologne.de](mailto:okegel@netcologne.de) / Tel. 0221 814704) melden.

Bei weiteren Fragen wenden Sie sich gerne an:

Christoph Tacken  
SeniorenNetzwerk Niehl

Telefon: 0221 9711461

E-Mail: [seniorennetzwerk-niehl@drk-koeln.de](mailto:seniorennetzwerk-niehl@drk-koeln.de)