



## Jürgen Kalweit

Geboren 1963 in Essen

Diplom Sozialpädagoge  
Heilpraktiker (Psychotherapie)

Selbständig tätig als  
Heilpraktiker (Psychotherapie)  
mit den Schwerpunkten Stressmanagement,  
Entspannung, Meditation,  
Lach-Yoga und Körperarbeit.



### Kontakt

Jürgen Kalweit  
Diplom Sozialpädagoge  
Heilpraktiker (Psychotherapie)

Simsonstrasse 37  
45147 Essen

0201-856 56 59  
0157-780 997 66  
info@entspanntundkreativ.de  
www.entspanntundkreativ.de

### Aktuelle Termine / Anmeldung

Siehe Einlegeblatt bzw. rufen Sie mich an  
oder schauen Sie auf meine Webseite.

### Die Kursangebote

Autogenes Training, Progressive Muskel-  
entspannung, Stressmanagement sind  
von den gesetzlichen Krankenkassen  
anerkannte Präventionsangebote – bei  
regelmäßiger Kursteilnahme erhalten Sie  
von Ihrer Krankenkasse bis zu 80% der  
Kursgebühren erstattet!



# Progressive Muskelentspannung



## Progressive Muskelentspannung

Die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson ist ein wissenschaftlich anerkanntes Entspannungsverfahren.

Es handelt sich um eine Methode, bei der durch die willentliche und bewusste An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen, ein Zustand tiefer Entspannung des ganzen Körpers erreicht wird.

Es ist ein effektiver Weg, um mit Stresssituationen besser umzugehen.



### Die progressive Muskelentspannung ist wirkungsvoll:

- in Stresssituationen
- bei Ängsten
- bei Schlafstörungen
- bei Kopfschmerzen
- bei Konzentrationsstörungen
- bei körperlichen und seelisch/geistigen Spannungen

### Die progressive Muskelentspannung fördert und stärkt:

- Körperwahrnehmung
- Konzentration und Lernfähigkeit
- Ruhe und Gelassenheit
- Kreativität
- Abwehrkräfte
- effektives Arbeiten

### Weitere Angebote

- Autogenes Training
- Stressmanagement
- Lach-Yoga
- Atemmeditation
- Körperarbeit (Leibtherapie)
- Einzelberatung / Einzeltherapie



Sie können individuell zusammengestellte Entspannungs- und Stressbewältigungsverfahren bei mir erlernen.

Darüber hinaus biete ich Beratung / Einzeltherapie an, wenn die Entspannungsverfahren in der aktuellen Lebenssituation keine ausreichende Unterstützung sind.