

## **Pressemitteilung mit der Bitte um Veröffentlichung**

Ansprechpartner:

Markus Chmielorz, Dipl.-Päd.

Rosa Strippe e.V.

[presse@rosastrippe.de](mailto:presse@rosastrippe.de)

Telefon: (02 34) 640 46 21

### **Wohin mit dem Stress? - Grundkurs "Progressive Muskelentspannung" nach Jacobson**

Am Mittwoch, dem 6.11.2013 startet um 18.00 Uhr ein neues Gesundheitsangebot im Haus des Vereins Rosa Strippe in der Kortumstraße in Bochum. An vier Abenden in diesem Jahr, jeweils am 1. und 3. Mittwoch im Monat bis 19.30 Uhr können Interessierte Übungen der Progressiven Muskelentspannung nach Jacobson in der Gruppe erlernen.

Einsatz und Engagement im Beruf sind in unserer Gesellschaft für viele Menschen eine Quelle von Anerkennung und Sinnfindung in ihrem Leben. Was tun, wenn die Belastung so groß wird, dass der Berufsalltag als Stress erlebt wird? Die Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen eignet sich auch für Anfänger\_innen besonders gut als Methode, um durch Entspannung Stress abzubauen. Durch einfache Übungen, Muskeln gezielt anzuspannen und zu entspannen werden die Teilnehmer\_innen lernen, dem Stress und der Hektik des Alltags angemessen zu begegnen. Bitte warme Socken, eine Decke und ein kleines Kissen mitbringen.

Die Teilnahme am Kurs, den die Paritätische Akademie NRW in Kooperation mit der Rosa Strippe e.V. anbietet, ist kostenlos, Spenden für die Arbeit der Beratungsstelle sind erwünscht. Weitere Informationen unter [www.rosastrippe.de](http://www.rosastrippe.de) oder der Helpline (02 34) 194 46. Dort ist auch die erforderliche Anmeldung für den Kurs bis zum 5.11.2013 möglich.