

## Betriebliches Gesundheitsmanagement

	<b>Leichter-Gelassener-Cooler</b> <b>Muskelentspannung nach Jacobson</b> <b>(Handlungsfeld Entspannung)</b>
Beginn	Nach Absprache Nach Erreichen der Mindestteilnehmer
Dauer	10 x à 45 Minuten
Teilnehmer	Mindestens 8; maximal 15 Personen
Uhrzeit	Nach Absprache
Tag	Nach Absprache
Ort	Räumlichkeiten vor Ort
Ausstattung	Gymnastikmatten müssen vorhanden sein oder von den Teilnehmern mitgebracht werden; Fleecedecken werden von uns gestellt
Mitzubringen	Bequeme Kleidung, kleines Kopfkissen
Inhalte	Sie möchten lernen, wie Sie sich selbst entspannen können? Eine Entspannungsmethode, die ohne Hilfsmittel und ohne unerwünschte Nebenwirkungen auskommt kann Ihnen dabei helfen. Die eigene Körperwahrnehmung wird geschult, körperliche und seelische Anspannungen werden verringert. Sie lernen Ihrem Ziel, leichter, gelassener und cooler mit belastenden Situationen umzugehen näher zu kommen.
Kosten	103,00 € pro Person <small>(bis zu 80% Erstattung durch die Krankenkasse gem. § 20 SGB)</small>
Abrechnung	Jeder Teilnehmer erhält eine Rechnung, die er bei seiner zuständigen Krankenkasse zwecks Erstattung des Bezuschussungsbetrages einreichen kann
Anmeldung	Nach Absprache z.B. <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Intranet, oder</li> <li>▪ Gesundheitsbeauftragter, oder</li> <li>▪ Eingangsbereich Empfang</li> </ul>

Januar 2009