

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Achtsamkeit und meditative Übungen

Die progressive Muskelentspannung nach Jacobson ist eine leichte und in kurzer Zeit erlernbare Entspannungsmethode.

Durch bewusstes Anspannen und Lockern bestimmter einzelner Muskelgruppen, erreichen wir in kurzer Zeit eine tiefe und wohltuende Entspannung.

Diese Entspannungsmethode steigert das psychische Wohlbefinden. Körperliche Beschwerden, die auf Verspannung zurückzuführen sind, können dadurch gebessert werden.

Ergänzende Elemente aus dem Achtsamkeitstraining nach Kabat-Zinn und meditative Übungen bereichern die Unterrichtsstunde.

Beginn: 07.Oktober 2020

Jeweils 12x Mittwochs von 20:00 Uhr - 21:00 Uhr

Wo?: 75334 Straubenhardt-Schwann, Diemstraße, VZ

Kursgebühr: 75 € - Der Kurs ist als Präventionsmaßnahme nach § 20 durch die Krankenkassen anerkannt.

Bitte mitbringen:

bequeme Unterlage wie Isomatte oder Auflagen für Sommerstühle, bequeme Kleidung, Wolldecke, Kissen, evtl. etwas zu trinken

Anmeldung bei Ellen Vennemann/

TVConweiler:

Tel.: 07082/50535 oder

ellen-vennemann@web.de

