

Michaela Klaus
Dipl.-Sozialpädagogin
Heilpraktikerin für Psychotherapie
Entspannungspädagogin
Mentaltrainerin

Tel.: 06657 / 914951 + 0171 / 3492165
Mail: info@kinderpsychotherapie-rhoen.de
www.kinderpsychotherapie-rhoen.de

KURS

„Progressive Muskelentspannung“ für Jugendliche & Erwachsene

Mai/ Juni 2024
6 x 60 Minuten



Die Progressive Muskelentspannung nach Edmund Jacobson ist die am häufigsten eingesetzte wissenschaftlich anerkannte Entspannungsmethode. Das Prinzip ist einfach: Durch bewusstes Anspannen, Loslassen und Nachspüren einzelner Muskelgruppen erreicht man eine stärkere Durchblutung der entsprechenden Muskelgruppen, die der Körper als Entspannung wahrnimmt. Ziel ist es, auf diese Weise den Unterschied zwischen muskulärer Überspannung und Entspannung kennen zu lernen, um mit dieser Wahrnehmung dann auf beginnende Verspannungen reagieren zu können, indem man sich aktiv mit der PME Methode entspannt.

Kursort: Am Steinbruch 12, 36145 Hofbieber-Traisbach (barrierefreier Zugang)
Kurszeit: mittwochs, 22.05. / 29.05. / 05.06. / 12.06. / 19.06./ 26.06. von 18.30-19.30 Uhr
TeilnehmerInnen: max. 6 Personen
Kosten: 60 Euro (wird am 1. Kursabend bezahlt)

Bitte bequeme Kleidung mitbringen.
Matten, Decken, Kissen und etwas zum Trinken gibt es vor Ort.