

PROGRESSIVE MUSKELENT- SPANNUNG NACH JACOBSON (PMR)

WAS?

Wir nehmen für uns eine kleine Auszeit und lassen den Alltagsstress hinter uns. Wir erlernen Methoden, die wir in bestimmten Stresssituationen für uns selbst anwenden können. Dabei geht es um eine aktive Muskelentspannung, indem einzelne Muskelgruppen angespannt und wieder entspannt werden und vieles mehr.



WANN?

Montags ab 25.03.2019,

13:00 bis 14:00 Uhr

8 Termine | Kosten pro Termin: 1 €

Mit Anmeldung.

Gefördert durch:

