

Ganz entspannt

Kurse für Progressive Muskelentspannung (PME) nach Jacobsen

Das allgemeine Grundprinzip der PME ist die abwechselnde Anspannung und Entspannung der Muskulatur, sowie das Nachspüren und Wahrnehmen der Muskelentspannung. Diesen wohltuenden Effekt können Sie schon innerhalb kürzester Zeit fühlen.

Die PME kann von jedem zu jeder Zeit durchgeführt werden und es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Ich schätze diese Entspannungsmethode, weil sie ohne besondere Hilfsmittel leicht anzuwenden und dabei äußerst wirksam ist.

Dauer und Kosten:

7 Kurseinheiten á ca. 80 Minuten bei maximal 10 Teilnehmer(innen)

80,--€ incl. Unterrichtsmaterial

Kursinhalt:

Hintergrundwissen und Entwicklung der PME

Grundverfahren mit 16 Muskelgruppen (MG)

Reduktion auf 7 MG

Reduktion auf 4 MG

Vergegenwärtigung

Kurszeiten:

Einführungsabend am Montag, den 23. Oktober um 20:00 Uhr

Übungsstunden jeweils am Montag um 20:00 Uhr beginnend mit

Montag, den 6 November bis einschließlich Montag, den 11. Dezember 2017

Veranstaltungsort:

Hauptstraße 47 in 89349 Burtenbach

Mitbringen:

Warme Socken

Anmeldung und Information:

bis spätestens Mittwoch, den 4. Oktober 2017 an

Martin Marion

Tel: 08285 928278 ab 18.30 Uhr oder E-Mail: martin.burtenbach@web.de

**Wenn man seine Ruhe nicht in sich selbst findet, ist es zwecklos, sie
anderorts zu suchen.**

Francois de la Rochefoucauld