

Entspannt durch die dunkle Jahreszeit

Kurs für Progressive Muskelentspannung (PME)

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. Sie können die progressive Muskelentspannung in den verschiedensten Situationen anwenden, beispielsweise vor Prüfungen, in einem Warteraum, vor dem Einschlafen, im Zug/Bus etc.

Dauer und Kosten:

8 Kurseinheiten à 90 Minuten
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
Zähltechnik
Vergegenwärtigung

Kurszeiten:

wöchentlich um 19:30 Uhr
von Montag, den 09. Januar 2017 bis einschließlich Montag, den 27. Februar 2017

Veranstaltungsort:

Hauptstrasse 47 in 89349 Burtenbach

Mitbringen:

Isomatte und warme Socken

Anmeldung und Information:

Martin Marion

Tel: 08285 928278 ab 18.30 Uhr

E-Mail: martin.burtenbach@web.de

Suchen Sie noch ein Geschenk? Gerne stelle ich Ihnen einen Gutschein aus!

Lerne loszulassen. Das ist der Schlüssel zum Glück.

Buddha

