

Kurs für Progressive Muskelentspannung (PME) nach Jacobsen für Senioren

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. Die PME ist leicht und relativ schnell erlernbar und auch für Senioren und ältere Menschen sehr gut geeignet.

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:

Einführungsnachmittag am Montag, den 23. Oktober um 15:00 Uhr
Übungsstunden jeweils am Montag um 15.00 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

**Die größten Ereignisse, das sind nicht unsere lautesten,
sondern unsere stillsten Stunden.**

Friedrich Wilhelm Nietzsche