

Nimm dir Zeit

Kurse für Progressive Muskelentspannung (PME) nach Jacobsen

Schlechter Schlaf, Nervosität, leichte Erregbarkeit aber auch Angstgefühle und Stress gehen mit Muskelverspannungen einher. Umgekehrt führt eine Lockerung der Muskeln zum Gefühl der Entspannung.

1908 wurde von dem amerikanischen Arzt und Physiologen Dr. Edmund Jacobsen die progressive Muskelentspannung entwickelt. Sie kann praktisch von Jedem zu jeder Zeit durchgeführt werden – auch von Kindern und Jugendlichen – und es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Die PME ist heute die am häufigsten durchgeführte Entspannungsmethode.

Dauer und Kosten:

6 Kurseinheiten á ca. 75 Minuten
bei maximal 10 Teilnehmer(innen)
60,--€ incl. Unterrichtsmaterial

Kursinhalt:

Hintergrundwissen und Entwicklung der PME
Grundverfahren mit 16 Muskelgruppen (MG)
Reduktion auf 7 MG
Reduktion auf 4 MG



Kurszeiten:

jeweils am Montag von 15:30 Uhr bis ca. 17:00 Uhr beginnend mit
Montag, den 19. März 2018 bis einschließlich Montag, den 24. April 2018
(Ostermontag ist Kursfrei; Terminverschiebung auf Mittwoch, den 4. April 2018!)

Veranstaltungsort:

Hauptstraße 47 in 89349 Burtenbach

Mitbringen:

Warme Socken

Anmeldung und Information:

bis spätestens Freitag, den 16. März 2018 an
Martin Marion
Tel: 08285 928278 oder per E-Mail: info@fasten-bewegt.de

Lerne loszulassen. Das ist der Schlüssel zum Glück

(Buddha)