

Kurse für Progressive

Muskelentspannung (PME) nach Jacobsen

*„Strebe nach Ruhe, aber durch das Gleichgewicht,
nicht durch den Stillstand deiner Tätigkeit“*

Friedrich von Schiller

Nach dem Motto „durch Anspannung zur Entspannung“.

Dauer und Kosten:

8 Kurseinheiten á ca. 75 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:

Übungsstunden jeweils am Mittwoch um 19:30 Uhr
beginnend mit Mittwoch, den 7. Januar bis einschließlich
Mittwoch, den 25. Februar 2019

Veranstaltungsort:

Hauptstraße 47 in 89349 Burtenbach

Mitbringen:

Warme Socken

Anmeldung und Information:

bis spätestens Freitag, den 28. Dezember 2018 an
Martin Marion

Tel: 08285 928278 ab 18.30 Uhr oder E-Mail: info@fasten-bewegt.de

Homepage: www.fasten-bewegt.de

