

Kleine Auszeit

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:

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

Kursinhalt:

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

Kurszeiten:

Übungsstunden jeweils am Montag um 19:30 Uhr
beginnend mit Montag, den 12. November bis einschließlich
Montag, den 10. Dezember 2018

Veranstaltungsort:

Hauptstraße 47 in 89349 Burtenbach

Mitbringen:

Warme Socken

Anmeldung und Information:

bis spätestens Mittwoch, den 31. Oktober 2018 an
Martin Marion

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

Homepage: www.fasten-bewegt.de



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

Francois de la Rochefoucauld