



Progressive Muskelentspannung

Carmen Bauer

Qualifikation:

Ausbildung als Entspannungspädagogin für Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Kurse in Kindergärten und anderen Einrichtungen

Kursbeschreibung:

Bei der progressiven Muskelrelaxation nach Jacobsen wird ein Zustand tiefer Entspannung, durch willkürliche An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen, im ganzen Körper erreicht. Dadurch werden körperliche Unruhe und Erregung wie Zittern, Schwitzen, Herzklopfen und Schmerzen reduziert. Gute Erfolge lassen sich bei Hypertonie, Kopfschmerzen, Schlafstörungen und vor allem Stress erzielen.

Voraussetzungen:

Bitte Decke, warme Socken, evtl. Kissen mitbringen.

Mehrtagesseminar

Preis je Teilnehmer

Gruppe	100	€
→ Mindestteilnehmer	6	
Dauer:	8 x 1 Stunde	

Buchung über Cocopelli Tel.: 06254 / 308852

Dienstags von 20.00 - 21.00 Uhr

Beginn ab September