

Kurstermine
jeweils
montags 18-19 Uhr.

Kursangebot zur Entspannungstechnik:

Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson (PMR)

Sie leiden unter Stress?

Stresssymptome machen sich bemerkbar?

Sie suchen eine praktikable Technik zur Entspannung?

Die man gezielt einsetzen und leicht erlernen kann?

Die Entspannungstechnik PMR zielt auf die Senkung der Muskelspannung durch verbesserte Körperwahrnehmung ab. Durch bewusstes An- und Entspannen von Muskelgruppen soll ein Zustand tiefer Entspannung erreicht werden. Idealerweise lernt man, die Muskelspannung zu reduzieren und zu kontrollieren und so den Entspannungszustand gezielt im Alltagsleben herbei zu führen.

Geübt wird in kleinen Gruppen unter Anleitung einer erfahrenen Therapeutin. Mit Spaß am Lernen und Bewegen statt Langeweile.

Kleingruppen mit maximal 6-7 Teilnehmern

10 Termine à 60 min

98,-- €

Anmeldung und nähere Informationen unter

Telefon 05224 / 69848 (Herr Otterpohl)

Physiowell Bielefeld Ltd.

Feilenstraße 3 (in der Eilers-Passage)

33602 Bielefeld

E-Mail info@physiowell-bielefeld.de

Web www.physiowell-bielefeld.de

www.facebook.com/PhysiowellBielefeld

Für eine Anmeldung brauchen wir Ihren Namen, Vornamen, Adresse und Telefonnummer für eventuelle Rückfragen.

Gerne nehmen wir Sie auch auf die Warteliste und benachrichtigen Sie per E-Mail, wenn neue Termine feststehen.