



Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen

Kursleitung: Judith Kallerhoff (Entspannungskursleiterin)

Termin: Mittwoch 28.01. – 25.02.2026 von 18.30 – 19.15 Uhr (am 11.02. findet der Kurs nicht statt)

Progressive Muskelentspannung ist ein Entspannungsverfahren, dessen Wirkung mehrfach wissenschaftlich bestätigt wurde. Das Grundprinzip dieses systematischen Trainings besteht darin, nacheinander einzelne Muskelgruppen für ein paar Minuten willentlich anzuspannen und danach wesentlich länger zu entspannen und zu lockern. So lernen Sie, Anspannungs- und Entspannungszustände im Körper genauer zu unterscheiden. PMR ist eine einfach zu erlernende körperbezogene Entspannungstechnik, die anschließend auch allein angewendet werden kann. Diese Technik ist besonders gut für aktive und unruhige Menschen geeignet. Da eine Entspannung erfahren wird, können sich Körper und Geist erholen und regenerieren. Bei der Durchführung der Übungen können Sie in der Regel eine angenehme körperliche und seelische Entspannung feststellen.

Hinweis: Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, eine Decke, eine Matte, ein Kissen und etwas zu trinken mitbringen. Der Kurs ist nicht für Akutpatienten geeignet.

Kursgebühr: 27,-€ / für 4 Abende

in der



Kindertageseinrichtung und Familienzentrum
Rasselbande / Geseke / Düstere Gasse 7

Anmeldung: info@vhs-vor-ort.de

02942/9841760 oder 05258/507-0