



Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen

Kursleitung: Judith Kallerhoff (qualifizierte Entspannungskursleitern)

Termin: Mi 04. – 25.11.11.2026 von 18.30 – 19.15 Uhr / 4x

Progressive Muskelentspannung (PMR) nach Jacobsen ist ein wissenschaftlich anerkanntes Entspannungsverfahren, das besonders aktiven und unruhigen Menschen hilft, zur Ruhe zu kommen. Durch das bewusste Anspannen und Loslassen einzelner Muskelgruppen lernen Sie, Körpersignal besser wahrzunehmen und Anspannung gezielt anzubauen

Hinweis: Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, eine Decke, eine Matte, ein Kissen und etwas zu trinken mitbringen. Nicht für Akutpatient*innen geeignet.

Kursgebühr: 27€

in der



**Kindertageseinrichtung und Familienzentrum
Rasselbande / Geseke / Düstere Gasse 7**

Anmeldung: info@vhs-vor-ort.de

02942/9841760 oder 05258/507-0