



Entspannt ins Wochenende

Zur Ruhe kommen, Entspannung genießen mit
Progressiver Muskelentspannung.

Die Progressive Muskelentspannung ist eine aktive Entspannungsmethode, die leicht zu erlernen ist und sich schon nach der ersten Anwendung positiv auswirkt. Durch ein regelmäßiges Üben erreicht man eine Optimierung des Energiehaushaltes und beugt somit stressbedingten Störungen oder Erkrankungen vor. Leicht erlernbare Meditations- und Atemübungen vervollständigen den Kurs. Kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen Sie eine Gymnastikmatte, Decke und ein kleines Kissen mit.

Wann: donnerstags von 18.00 bis 19.00 Uhr

Wo: kath. Pfarrheim am Toniusplatz

Beginn: 29.08.2024 – 28.11.2024 (11 Stunden)

Kursleitung: Irene Bikker
(zertifizierte Entspannungstrainerin)

Kursgebühren: 49,50 € (für Mitglieder)
60,50 € (für Nichtmitglieder)

Informationen und Anmeldung bei:

Irene Bikker, Telefon: 01703432173