



'ENTSPANNTER FEIERABEND MIT PMR'



Wann?

ab 01.08.2023

8 - Wochenkurs

Termine nach Absprache

Einzel- oder

Gruppenstunde (max. 5

Personen)

Wo?

Virchowstraße 4

Gelsenkirchen

Angebotspreis

Einzelstunden 45€ / std

Gruppenstunden 35 € / std

Anmeldung unter:
entspanndich@gmx.net

oder

+4917623801064



„Entspannter Feierabend mit PMR“



PMR- Was ist das?

Progressive Muskelentspannung basiert auf der nacheinander erfolgenden Anspannung und Entspannung bestimmter Muskelpartien zur bewussten Wahrnehmung des Unterschieds zwischen Spannung und Entspannung.

Der Entspannte Feierabend mit PMR richtet sich an alle Menschen, die eine wirkungsvolle Methode suchen, um richtig zu entspannen und den Kopf auszuschalten. Einmal in der Woche mit Übungen zu verbringen und diese auch zu Hause zu trainieren. Jeder kann es versuchen.

Möchtest du mehr erfahren, dann
meld dich ganz einfach unter:

www.entspann-dich-ge.de

entspanndich@gmx.net

oder

+4917623801064