



GESUNDES
GUTENBRUNN |



PROGRESSIVE Muskelentspannung nach Jacobson

- Beschreibung:** Ziel der progressiven Muskelentspannung ist es, durch regelmäßiges Trainieren die Entspannung von Körper, Geist und Seele zu erreichen.
Die PMR ist eine wissenschaftliche fundierte leicht zu erlernende Entspannungstechnik.
Ergänzend werden Atemübungen, Achtsamkeitsübungen und Phantasiereisen durchgeführt.
Durch das Training werden positive Reaktionen wie eine Verbesserung der Immunabwehr, Entspannung der Skelettmuskulatur, Verbesserung der Atemtechnik und Konzentrationsfähigkeit erreicht.
- Vortragende:** Elfriede Kepte, DGKP, Akademische Lehrhebamme
- Termine:** 25.04.2025, 02.05.2025, 09.05.2025, 16.05.2025
23.05.2025, 30.05.2025, 06.06.2025, 13.06.2025
- Uhrzeit:** 1. Kurs: von 15.30 Uhr bis 16.30 Uhr
2. Kurs: von 17.00 Uhr bis 18.00 Uhr
- Kursort:** Multifunktionsraum - Ordination Dr. Schmuckenschlager-Böhm
3665 Gutenbrunn 9 (Das Auto bitte am Gemeindeparkplatz abstellen.)
- Kosten:** € 64,-- (8 Einheiten zu je 60 Minuten)
- Mitzubringen:** bequeme Kleidung, kleines Kissen, Gymnastikmatte, Decke
- Anmeldung:** Gemeinde Gutenbrunn – Tel.: 02874 / 6242

Wir freuen uns auf zahlreiches Interesse!