

2025

Progressive Muskelentspannung (PME) mit Nadja Vollbracht

Effektive Gesundheitsförderung und Stressreduzierung mit Hilfe der Progressiven Muskelentspannung. Anerkannte Methode bei stressbedingten und psychischen Beschwerden, sowie Schlafstörungen und vereinzelt Schmerzen.

Durch bewusstes An- und Entspannen der Muskelgruppen in Verbindung mit Wahrnehmungs- und Atemübungen das Stresslevel senken und das körperliche und seelische Wohlbefinden fördern. Dient der ganzheitlichen Entspannung von Körper und Psyche.

Die PME ist eine körperlich aktive Entspannungsmethode und eignet sich daher auch für unruhige und aktive Menschen.

Kurs: Progressive Muskelentspannung **im Liegen**
Mit „Fit und entspannt“ in den Abend

1 Kurs mit je 4 Kurseinheiten / **Gebühr: 28€**

Wo: Mehrgenerationenhaus Gruppenraum 2 (Treppe hoch)

Für wen: Gemischte Gruppe

Bitte kommen Sie etwas früher, damit wir pünktlich beginnen können.

Wann: mittwochs

Zeit: 18:30 – ca. 19:25 Uhr

Kursdaten Januar – März:

08.01.2025 – 29.01.2025

05.02.2025 – 26.02.2025

05.03.2025 – 26.03.2025

Kursdaten März – Juni:

02.04.2025 – 23.04.2025

30.04.2025 – 14.05.2025

28.05.2025 – 18.06.2025

Mit wem:

Nadja Vollbracht

Kursleiterin PME, Waldbaden-Achtsamkeit im Wald und Atemtrainerin

Anmeldung mit Namen und Kontaktdaten an

Nadja Vollbracht

E-Mail: nadja.vollbracht@gmx.de

Telefon/SMS: 0162 7698508

Anmeldeschluss: Jeweils 2 Tage vor Kursbeginn (montags)



Wichtig!

- Die Gebühr (28€) wird nach der ersten Kursstunde berechnet. Die 1. Kursstunde ist ein Schnupperkurs (7€). Entscheiden Sie danach, ob Sie weiter teilnehmen möchten.
Betrag bitte passend zur Hand haben.
- Gymnastikmatte wird gestellt.
- Bitte bringen Sie sich ein Handtuch, eine Decke, (warme Socken) und etwas zu trinken mit.
- Kommen Sie in bequemer Kleidung.

(Bei körperlichen/ organischen Erkrankungen befragen Sie gegebenenfalls vorher ihren Arzt)