

**„aus-ZEIT“**  
*entspannt ins Wochenende*

Thema und Schwerpunkt ist dieses mal die klassische **Progressive Muskelrelaxation (PM) nach Jakobsen**.

Erlerne in 10 Std. das komplette Programm, so dass Du es selbstständig zu Hause durchführen kannst.

PM ist eine **aktive Entspannungsform**, was der wesentliche Unterschied zu vielen anderen Methoden ist. Sie ist eine der meist verbreiteten und best untersuchten Methoden.



**10 x 60 min**

*Start*

**Samstag 15.01.2022**

**9:15Uhr**

**im Spiegelsaal der TV -Halle**

Bringt bitte mit:  
Matte, warme Socken, Kuschedecke,  
evtl. Kissen und Trinken

Ich freue mich auf Dich!  
**Silke Künkel**



Anmeldung unter [sk-80@gmx.de](mailto:sk-80@gmx.de) oder 06136/9230175,  
Kursgebühr 90 Euro; für Vereinsmitglieder des TV Klein-Winternheim 50 Euro.  
Die Teilnehmerzahl ist begrenzt!