

„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

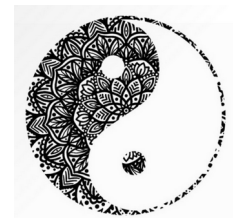
Samstag 15.01.2022

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 oder 06136/9230175,
Kursgebühr 90 Euro; für Vereinsmitglieder des TV Klein-Winternheim 50 Euro.
Die Teilnehmerzahl ist begrenzt!