

Progressive Muskelentspannung



Sehr geehrte Teilnehmerin, sehr geehrter Teilnehmer,

wir freuen uns, Ihnen ab dem **17. Januar 2018** unser **Gruppenangebot Progressive Muskelentspannung** anbieten zu können.

Die Progressive Muskelentspannung ist ein Entspannungsverfahren, bei dem durch willentliche An- und Entspannung von Muskelgruppen ein Zustand von Entspannung im Körper erreicht werden soll.

Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen lernen in dem Kurs verschiedene Formen der Progressiven Muskelentspannung kennen. Durch bewusstes An- und Entspannen von Muskelgruppen lernen Sie Ihren Spannungszustand im Körper kennen und diesen zu vermindern.

Termin: 17.01.2018, 22.01.2018, 29.01.2018, 07.02.2018
von 15:00 bis 16:00 Uhr
(insgesamt 4 Termine)

Ort: Lebensräume Rehabilitationsgesellschaft mbH,
Herrnstraße 55 (Erdgeschoss), 63065 Offenbach

Der Kurs wird von Frau Jutta Wiemer, Dipl. Sozialpädagogin (FH) und Heilpraktikerin für Psychotherapie (Schwerpunkt Körpertherapie) durchgeführt.

Die Teilnahme am Kurs ist kostenfrei. Eine verbindliche Anmeldung ist bis 16.01.2018 erforderlich.

Nähere Informationen zu diesem Kurs und Anmeldeformulare erhalten Sie über Frau Jutta Wiemer oder die Koordinationsstelle unter der Telefonnummer: 069/ 93 99 64 50.

Wir freuen uns über Ihre Teilnahme!

VersA Rhein-Main GmbH Koordinationsstelle/ LEBENS|RÄUME Gesundheitsdienste