

„Entspannte Pause“

Im 6-wöchigen Kurs stelle ich die Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen vor. Durch dieses Entspannungsverfahren bekommen Sie eine Fertigkeit vermittelt, die Sie in stressigen Situationen gut einsetzen können. Alltagstauglich - Bürotauglich!

Tag 1 Kennenlernen - Einführung in die Methode PME - 1. Kleine Übung

Tag 2 Wahrnehmungsübung - PME - 7 Muskelgruppen

Tag 3 Atemübungen - PME - 7 Muskelgruppen

Tag 4 Stilleübungen - PME - 4 Muskelgruppen

Tag 5 PME 16 Muskelgruppen

Tag 6 Fantasiereise mit PME

Leistungen

6 Kurseinheiten à 30 Minuten

Die Durchführung der Entspannungsübung erfolgt im Sitzen - Stühle sind vorhanden, bringen Sie ggf. ein Handtuch und etwas zu trinken mit.

Der Kurs findet in einer kleinen Gruppe von max. 5 Teilnehmern statt.

Preis

€ 7,50 pro Teilnahme = € 45,00

10% Rabatt bei Vorauszahlung