

PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG NACH JACOBSON

IM WALTHERHAUS, SCHLERNSTRASSE 1

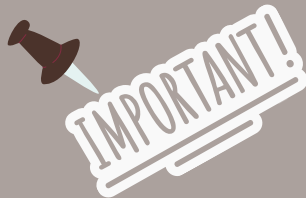
Termine:

Fr 08.10.2021 17:00 - 18:00 Uhr
Fr 15.10.2021 17:00 - 18:00 Uhr
Fr 22.10.2021 17:00 - 18:00 Uhr
Fr 29.10.2021 17:00 - 18:00 Uhr
Fr 05.11.2021 17:00 - 18:00 Uhr



Beschreibung

Bei der progressiven Muskelentspannung nach Jacobson handelt es sich um ein Entspannungsverfahren, bei dem durch An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen sich der Körper entspannen kann. Die Technik ist weltweit wissenschaftlich anerkannt und leicht zu erlernen. Im Kurs wird zudem die Bauch- und Vollatmung geübt.



Der Kurs wird hörgeschädigtengerecht abgehalten.

Kosten 25,00€

**ANMELDUNG BIS
1. OKTOBER 2021**

Elternverband hörgeschädigter Kinder

Karin Waldboth

family@ehk.it

WhatsApp: Tel. 346 9444761

oder

bei der Integrierten Volkshochschule

<https://www.volkshochschule.it/gesundheit-bewegung/entspannung-wohlbefinden/kurs/21W5C0319/>

