



Progressive Muskelrelaxation PMR (Kleingruppe)

Beschreibung	Die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson ist ein wirkungsvolles Entspannungsverfahren. PMR beruht auf dem An- und Entspannen verschiedener Muskelgruppen, was Sie in diesem Kurs leicht und in kurzer Zeit erlernen. Sie üben sich körperlich zu entspannen und erfahren einen inneren Ruhe- und Entspannungszustand. Mittels Progressiver Muskelrelaxation erkennen Sie Zusammenhänge zwischen innerer und äusserer Anspannung.			
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• Theoretische und praktische Einführung in die PMR• Systematisches Üben der An- und Entspannung der verschiedenen Muskelgruppen• Einfache Atemübungen• Lockerungsübungen			
Voraussetzung	Es sind keine Vorkenntnisse nötig.			
Zielgruppe	Erwachsene			
Lernziele	<ul style="list-style-type: none">• Sie kennen die theoretischen Grundlagen des PMR• Sie lernen, sich innert kürzester Zeit (auch in angespannten Situationen und unter Stress) mittels PMR zu entspannen			
Zusatzinfo	Sie möchten mehr wissen oder einen konkreten Einblick erhalten? Kontaktieren Sie uns, wir reservieren Ihnen gerne einen Platz für eine Probelektion.			
Datum	10.09.2021 / E_1495625			
Zeit	09:00 - 11:25 h			
Wochentage	Fr			
Dauer	1 Kurstag(e). Total 2.50 Lektion(en) à 50 Minuten			
Preis	CHF 57.50			
Durchführungsort	Bahnhofstrasse 151, 8620 Wetzikon			
Termine	<table><thead><tr><th>Tag</th><th>Datum</th><th>Zeit</th></tr></thead></table>	Tag	Datum	Zeit
Tag	Datum	Zeit		

Klubschule Migros Wetzikon Tel. +41 58 712 44 70

Bahnhofstrasse 151
8620 Wetzikon

info.we@gmos.ch
klubschule.ch





Progressive Muskelrelaxation PMR (Kleingruppe)

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Fr	10.09.2021	09:00 - 11:25

Klubschule Migros Wetzikon Tel. +41 58 712 44 70

Bahnhofstrasse 151
8620 Wetzikon

info.we@gmos.ch
klubschule.ch

