



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**
- 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**
- 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 30.08.2021 / E_1498400

Zeit 09:00 - 11:25 h

Wochentage Mo

Dauer 1 Kurstag(e). Total 2.50 Lektion(en) à 50 Minuten

Preis CHF 57.50

Durchführungsort Bahnhofstrasse 151, 8620 Wetzikon

Termine	Tag	Datum	Zeit
---------	-----	-------	------

Klubschule Migros Wetzikon Tel. +41 58 712 44 70

Bahnhofstrasse 151
8620 Wetzikon
info.we@gmos.ch
klubschule.ch

klubschule

MIGROS



Progressive Muskelrelaxation PMR (Kleingruppe)

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Mo	30.08.2021	09:00 - 11:25

Klubschule Migros Wetzikon Tel. +41 58 712 44 70

Bahnhofstrasse 151
8620 Wetzikon

info.we@gmos.ch
klubschule.ch

