



Stressreduktion PMR - Gesundheitstag



Garantierte Durchführung

Beschreibung

Sie möchten fitter werden, sich regelmässig auspowern, tanzend die Pfunde purzeln lassen oder einfach entspannter durchs Leben gehen? Am Gesundheitstag der Klubschule Migros können Sie unsere Kursvielfalt entdecken und auch gleich gratis ausprobieren. In Zusammenarbeit mit der Gesundheitsinitiative iMpuls und SalutaCoach bieten wir Ihnen ein buntes Programm an Kursen und spannenden Fachreferaten. Sollten Sie nicht vor Ort mit dabei sein können, können Sie bei ausgewählten Lektionen über ein Livestreaming von zuhause aus mitmachen. In einigen Klubschulen haben Sie die Möglichkeit, ein persönliches Gesundheitscoaching mit den Gesundheitsprofis von SalutaCoach zu besuchen. Wählen Sie Ihren präferierten Standort und sichern Sie sich Ihre Teilnahme an unserem kostenlosen Gesundheitstag.

Inhalt

Progressiven Muskelrelaxation (PMR) hilft durch An- und Entspannen der Muskulatur einfach, effizient und nachhaltig Stress zu reduzieren. Im Kurs erlernen und trainieren Sie die Technik der Progressiven Muskelrelaxation (PMR), um Stresssituationen präventiv vorzubeugen und solchen mit einfachen Mitteln rasch und effizient entgegenwirken.

Voraussetzung

Da die Platzzahl beschränkt ist, bitten wir um Ihre Anmeldung.

Zielgruppe

Männer und Frauen ab 16 Jahren.

Lernziele

Sie kennen die Inhalte des Kurses Erfolgreiche Stressreduktion mit Muskelrelaxation (PMR).

Anschluss-Fortsetzungskurs

- [Kurs_Erfolgreiche_Stressreduktion_mit_Muskelrelaxation_\(PMR\)](#)

Zusatzinfo

Weitere Angebote des Gesundheitstages finden Sie mit dem Suchbegriff "Gesundheitstag". Sie sind herzlich eingeladen!

Datum

05.11.2022 / E_1619677

Zeit

10:30 - 11:10 h

Wochentage

Sa

Dauer

1 Kurstag(e). Total 1.00 Lektion(en) à 40 Minuten

Preis

CHF 0.00

Durchführungsort

Welle7 / Schanzenstrasse 5, 3008 Bern

Klubschule Migros Bern

Tel. +41 58 568 00 30

Welle7 / Schanzenstrasse 5
3008 Bern

klubschule.bern@migrosaare.ch
klubschule.ch

klubschule

MIGROS



Stressreduktion PMR - Gesundheitstag



Garantierte Durchführung

Termine

Tag

Datum

Zeit

1 Sa

05.11.2022

10:30 - 11:10

Klubschule Migros Bern

Tel. +41 58 568 00 30

Welle7 / Schanzenstrasse 5
3008 Bern

klubschule.bern@migrosaare.ch
klubschule.ch

