




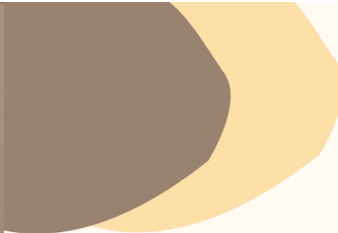
ünig
denken • fühlen • sein



PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG


6 Trainings à 75 Min.

Zeitpunkt zu besprechen



Erlerne in einer kleinen Gruppe die
**PROGRESSIVE
MUSKELENTSPANNUNG (PME)!**

Erfahre Entspannung durch bewusstes
an- und entspannen verschiedener
Muskelgruppen. Die Entspannungsmethode
nach Jacobson zeigt dir ausserdem die
Zusammenhänge von innerer &
äusserer Anspannung auf.





Progressive Muskelentspannung PME

 anmelden: 079 357 87 09

bettina@gesundheitspraxis-tentlingen.ch

Pro Training 50.-

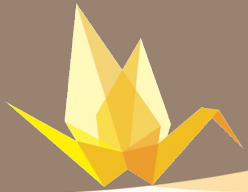
inkl. Handout & Audio

Das regelmässige Praktizieren von
PROGRESSIVER MUSKELENTSPANNUNG
oder kurz PME verhilft dir...

- ...zu MEHR körperlicher Entspannung
- ...zu MEHR innerer Ruhe in Geist & Körper
- ...zu MEHR Erholungs- und Schlaffähigkeit
- ...zu MEHR Körperbewusstsein
- ...zu PRÄVENTION bei jeder sportlichen Aktivität

KURSinhalte...

- ...theoretische und praktische Einführung ins PME
- ...gezieltes Üben der An- und Entspannung von verschiedenen Muskelgruppen (kurze & lange Version)
- ...einfache Atemübung zur Lockerung der Muskulatur
- ...Entspannungsübungen mit Effekt auf Geist & Körper



Infos & anmelden: 079 357 87 09

bettina@gesundheitspraxis-tentlingen.ch

- **6 Trainings à 75 Min.**
- **Montag** (abends) oder **Dienstag** (morgens) oder **Mittwoch** (morgens, abends) oder **Freitag** (abends) oder **Samstag** (vormittags) – Daten & Trainingsbeginn werden zusammen festgelegt
- Trainingskleidung, rutschfeste Socken empfohlen
- **Handout & Audio-Dateien** unterstützen dein Training zu Hause, zudem begleite ich dich **bei Fragen zum Training**
- **Kosten** pro Training 50.-/Person, inkl. Handout/Audio per WhatsApp, begleichst du direkt den gesamten Kursbetrag, zahlst du 270.- statt 300.-