

Progressive Muskelentspannung im Sitzen

Entspannungskurs im Sitzen mitten in der Stadt.

Beginn: 10.09.18. 12x montagnachmittags, 16:30-17:30 Uhr.

Ort: Vierteltreff Stifts Café im Cohaus-Vendt-Stift,
Krumme Str. 39-40, 48143 Münster.

**Dieser Kurs findet im Rahmen des Projektes „Bewegt älter werden in NRW“ des
Landessportbundes statt und ist kostenfrei.**

In diesem Kurs wird die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson schrittweise vermittelt, eine Entspannungsmethode, die sowohl im Liegen als auch im Sitzen durchgeführt werden kann. Sie lernen, wie Sie die Übungen ohne Aufwand jederzeit auch zuhause anwenden und so mehr Entspannung in Ihren Alltag bringen können.

Der Kurs ist für jede und jeden offen, der die PMR im Sitzen kennenlernen möchte. Er ist besonders geeignet für Menschen, für die klassische Entspannungskurse im Liegen aufgrund ihrer körperlichen Verfassung nicht möglich sind.

Neben der Muskelentspannung lernen Sie in jeder Stunde kleine Übungen aus dem Bereich der Achtsamkeit und der Atementspannung kennen.

Eine Kooperation des Vierteltreffs Stifts Café im Cohaus-Vendt-Stift und des Vereins für Gesundheitssport Münster.

Infos und Anmeldung: VGS Münster, 0251- 293440 (www.vgsmuenster.de)

Kursleitung: Viola Kowal (www.entspannt-beraten-ms.de)

Viola Kowal
ENTSPANNT BERATEN