



Entspannung auf Rezept?

Liebe Nachbarinnen und Nachbarn,

das Leben ist (nicht immer) Jubel, Trubel und Heiterkeit, aber wir haben es selbst in der Hand, mit Stress gut klarzukommen und entspannt durchs Leben zu gehen:

PMR Progressive Muskelentspannung

Die progressive Muskelrelaxation (PMR) nach Jacobson basiert auf „Entspannen durch Anspannen“ eingeleitet durch bestimmte Schlüsselworte.

Vorteile

- professioneller Einstieg in das Entspannungsverfahren
- Umgang mit Stress erlernen
- gelassener und fröhlicher werden
- Kursraum ganz in Ihrer Nähe

2 Starttermine:

Mo. 7. Okt. + Do. 10. Okt.

Je 8 – 11 Termine, 60 – 90 min.

18:45 Uhr / 19:00 Uhr / 19:30 Uhr

Anmeldung

Feel-Leicht Ernährungscoaching & Nordic Walking

Claudia Harrer-Groß

Hildeboldstr. 12, 80797 München

www.feel-leicht.de info@feel-leicht.de

Tel: 089 / 66 06 87 26 Mobil: 0176 / 6 26 28 701

ASZ Alten- und Servicezentrum
Schwabing West, Hiltenspergerstr. 76
Kosten: ab 120 €
(Krankenkassenzuschuss!)

