

Progressive Muskelentspannung

nach Jacobson

Die Progressive Muskelentspannung ist eine Methode, bei der durch willentliche und bewusste An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen ein Zustand tiefer Entspannung des Körpers erreicht wird.



Mit etwas Übung lernen Sie, muskulär Entspannung herbeizuführen, wann immer Sie dies möchten. Es ist eine bewährte Methode zur Selbstberuhigung bei Stress, Angst, Schlafproblemen, Schmerz.

- Ziele:** Muskelentspannung
Selbstberuhigung
Senkung Blutdruck, Puls & Atemfrequenz
Verbesserung Körpergefühl
Stärkung Selbstkompetenz
- Daten:** Montagabend
6.12./13.12./20.12.2021
Die Abende können einzeln besucht werden
- Zeit:** **19:00 - 20:00**
- Ort:** Jean-Sesslerstrasse 7, Biel
- Teilnehmerzahl:** max. 5 Teilnehmer/Innen
- Voraussetzungen:** 50 Min. am Boden liegen
- Bemerkung:** Bequeme Kleidung, Socken
- Kosten:** Richtpreis: Fr. 15.-
- Anmeldung:** Bitte melden Sie sich bis am Vorabend an

Eveline Walther
Psychodynamische Atem- und Körpertherapie LIKA
Gruppen- und Einzelarbeit
www.atemundtanztherapie.ch / Tel: 079 517 02 60

