

(progressive Muskel-) Entspannung

Du bist auf der Suche nach Entschleunigung und innerer Ruhe?

Gerade in der hektischen Vorweihnachtszeit?

Dann ist dieses Angebot für Dich genau das Richtige!

Die **progressive Muskelentspannung (PME)** ist eine leicht erlernbare Entspannungsmethode, bei der durch bewusste Anspannung und Entspannung einzelner Muskelgruppen verspannte Muskeln gelockert werden und ein Zustand von angenehmer Wohlspannung des ganzen Körpers erreicht wird. **Gib Dir die Zeit im hier und jetzt dem Bedürfnis nach Ruhe und Gelassenheit nachzugehen.**

Das Angebot findest Du **mittwochs** von **19 - 20 Uhr** in **P4**.

