

A2603558 Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen

| | |
|-------------|---|
| Beginn | Montag, 02.03.2026, 19:15 - 20:15 Uhr |
| Kursgebühr | 29,00 € |
| Dauer | 4 Termine |
| Kursleitung | Janina Fuchs |
| Kursort | , Fürstenbergstraße 22, 42499 Hückeswagen |

Die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson ist ein aktives Entspannungstraining, welches besonders als Einstieg in die Entspannungsverfahren geeignet ist. Es zeichnet sich vor allem durch seine leichte und schnelle Erlernbarkeit aus. In dem Kurs lernen wir den Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung sämtlicher Muskelgruppen kennen und kommen so insgesamt in den Zustand vermehrter Entspannung.

Die Übungen lassen sich leicht in verschiedene Alltagssituationen integrieren, ob im Sitzen, Liegen oder sogar am Arbeitsplatz.

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung zum Kurs und bringen eine Matte, warme Socken und bei Bedarf ein kleines Kissen mit.

Termine

| Datum | Uhrzeit | Ort |
|------------|-------------------|---|
| 02.03.2026 | 19:15 - 20:15 Uhr | Hückeswagen, ATV-Jugendraum, Fürstenbergstraße 22 |
| 09.03.2026 | 19:15 - 20:15 Uhr | Hückeswagen, ATV-Jugendraum, Fürstenbergstraße 22 |
| 16.03.2026 | 19:15 - 20:15 Uhr | Hückeswagen, ATV-Jugendraum, Fürstenbergstraße 22 |
| 23.03.2026 | 19:15 - 20:15 Uhr | Hückeswagen, ATV-Jugendraum, Fürstenbergstraße 22 |