

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