

B2603557 Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Beginn	Mittwoch, 07.10.2026, 19:15 - 20:15 Uhr
Kursgebühr	36,00 €
Dauer	4 Termine
Kursleitung	Janina Schwalenberg
Kursort	, Fürstenbergstraße 22, 42499 Hückeswagen

Fühlen Sie sich häufig angespannt, gestresst oder erschöpft? In diesem Kurs lernen Sie die bewährte Methode der Progressiven Muskelentspannung nach Jacobson, eine leicht erlernbare Entspannungstechnik, die Körper und Geist nachhaltig beruhigt.

Durch das bewusste An- und Entspannen verschiedener Muskelgruppen nehmen Sie Spannungen im Körper besser wahr und können diese gezielt lösen.

Regelmäßige Anwendung kann dabei helfen, Stress zu reduzieren, die Schlafqualität zu verbessern und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern.

Der Kurs bietet Ihnen eine ruhige Auszeit vom Alltag und vermittelt Übungen, die Sie auch zu Hause einfach weiterführen können.

Inhalte des Kurses:

Einführung in die Methode der Progressiven Muskelentspannung

Schrittweise Entspannung verschiedener Muskelgruppen

Atem- und Wahrnehmungsübungen

Tipps zur Integration der Entspannung in den Alltag

Der Kurs eignet sich für Anfängerinnen und Anfänger sowie für alle, die aktiv etwas für ihre Gesundheit und innere Balance tun möchten.

Gönnen Sie sich eine Pause – Ihr Körper wird es Ihnen danken.

Bitte mitbringen: Eine bequeme Matte, eine Decke, ein oder zwei Kopfkissen, etwas zu trinken und dicke Socken

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
07.10.2026	19:15 - 20:15 Uhr	Hückeswagen, ATV-Jugendraum, Fürstenbergstraße 22
14.10.2026	19:15 - 20:15 Uhr	Hückeswagen, ATV-Jugendraum, Fürstenbergstraße 22
04.11.2026	19:15 - 20:15 Uhr	Hückeswagen, ATV-Jugendraum, Fürstenbergstraße 22
11.11.2026	19:15 - 20:15 Uhr	Hückeswagen, ATV-Jugendraum, Fürstenbergstraße 22