

Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen (PME) - Ein Entspannungsabend -

Ulla Weber, zertifizierte Entspannungspädagogin

Freitag, 16. November 2018, 19:00 – 20:30 Uhr

Ev. Familienbildungsstätte, Mainzer Str. 269, Saarbrücken

Kosten: 15 Euro

Anmeldung: Ulla Weber, Tel. 06805/2760 oder bei der FBS, Tel. 0681/61348
(Teilnahmezahl: max. 10 Personen)



Es gibt viele Arten der Entspannung. An diesem Abend haben Sie die Möglichkeit, die Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen kennen zu lernen und auszuprobieren, ob es (langfristig) eine gute Entspannungsmethode für Sie ist.

Die Progressive Muskelentspannung (PME) ist eine einfache und wirksame Entspannungsmethode zum gezielten Stressabbau. Durch systematische An- und Entspannung der Muskulatur können Sie Ihr Körpergefühl verbessern, verspannte Muskeln

lockern und mehr Gelassenheit erreichen. Entspannungsübungen tragen dazu bei, mit Stresssituationen und Ängsten gelassener umzugehen oder einfach im Alltag mal abzuschalten.

Gut für alle, die eine leicht handhabbare Methode suchen, um mit Stress umzugehen. Ideal auch für Menschen, die eher durch Aktivität in die Entspannung finden.



Veranstalter:

EVANGELISCHE FAMILIENBILDUNGSSTÄTTE
DES DIAKONISCHEN WERKES AN DER SAAR
Mainzer Str. 269, 66121 Saarbrücken

Diakonie 
Saar
Evangelische
Familienbildungsstätte