

PMR Progressive Muskelrelaxation Onlinekurs

Dabei handelt es sich um ein Verfahren, bei dem durch die willentliche und bewusste An- und Entspannung einzelner Muskelgruppen ein Zustand tiefer Entspannung des ganzen Körpers erreicht wird.

Wobei die Muskelentspannung auch eine Mentale Entspannung hervorruft.

Der Kurs beinhaltet:

- Theoretische und praktische Einführung in die PMR Technik
- Erkennen von Stress- Faktoren / Reaktionen

Ziele:

- Senkung der Muskelspannung
- Reduktion körperlicher Unruhen (Herzklopfen, Schwitzen, Zittern)
- Verbesserung der Konzentration
- Schulung der Körperwahrnehmung
- Lösen von Angstzuständen
- Stärkung der Psyche und des Immunsystems

Der Kurs wird online durchgeführt. Ich werde Dich live via Zoom durch die Übungen leiten.

Was Du brauchst:

- einen ruhigen Ort
- eine stabile Internetverbindung
- bequeme Kleidung

Wann: **Kurs 1 Montags** 12.4. / 19.4. / 26.4. / 3.5 / 10.5.2021 jeweils von 19.00 – 19.50 Uhr

Kurs 2 Dienstags 30.3. / 6.4. / 13.4. / 20.4. / 27.4.2021 jeweils von 19.00 –19.50 Uhr

Kosten: Fr. 80.- für 5 x 50 Minuten
Zahlbar mit TWINT oder auf Rechnung

Den Link zur Teilnahme am online PMR Kurs erhältst Du von mir jeweils via E-Mail zugestellt

Anmeldung: info@soul-bodybalance.ch oder 079 350 11 87

Beatrice Schlapbach

Weitere Kurse findest Du auf: www.soul-bodybalance.ch