



Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Information

Bei der progressiven Muskelentspannung nach Edmund Jacobson handelt es sich um die bewusste An- und Entspannung bestimmter Muskelpartien. Diese werden nacheinander in einer bestimmten Reihenfolge angespannt, kurz gehalten und anschließend gelöst. Durch die Entspannung der Muskulatur können auch Zeichen körperlicher Unruhe oder Erregung reduziert werden, wie beispielsweise Stress, Schlafstörungen, Herzklopfen oder Spannungskopfschmerzen.



Entspannt ins Jahr 2012: unser Angebot

Mittwochs von 18.30 - 19.15 Uhr
Kursstart: 18. Januar 2012
Kleine Gruppe (max. 5 Personen)
10 Teilnahmen / € 80,00 Kursgebühr

**Nur noch
1 Platz frei!**

Terminvereinbarung und Informationen

Physioteam Falkenried
Esther Caro
Falkenried 84
20251 Hamburg
Telefon: 040 / 46 09 19 43
info@physioteam-falkenried.de