

Progressive Muskelentspannung

Die Progressive Muskelentspannung nach Edmund Jacobson ist eine der bekanntesten Entspannungsmethoden zum gezielten Stressabbau. Sie ist leicht zu erlernen und kann sowohl im Sitzen, als auch im Liegen durchgeführt werden

**Wann: Dienstag
 19.00-20.00 Uhr**

Kursleiterin: Christiane Schwob

Kosten: 70,- Euro für 10 Termine

**Wo: Begegnungsstätte Rellingen
 Rosenkamp 21**

Bitte mitbringen: Matte. Decke, Kissen und warme Socken.

Anmeldungen bitte unter:
04101 55 31 86 oder bgst@drk-kreis-pinneberg.de