

ENTSPANNUNGSTRAINING

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

In der heutigen Zeit halte ich es für wichtig, Werkzeuge zu beherrschen, mit denen wir unsere eigenen Batterien wieder aufladen können.

Die Methode der **Progressiven Muskelentspannung nach Jacobson** ist eine einfache und schnell erlernbare Entspannungstechnik, bei der verschiedene Muskelgruppen gezielt an- und wieder entspannt werden. In einer **Kleingruppe** werden wir gemeinsam diese Methode der Entspannung trainieren. Platz haben auch **Reflexion** der Übungen, Anregungen zur **Umsetzung im Alltag** und ein Einblick in andere Entspannungstechniken.

Ziele:

- Einüben & Trainieren der Methode
- Verbesserung der Körperwahrnehmung
- Eigene Anspannungsmuster erkennen
- Verspannungen lösen

Wo? Aktivzentrum in-Form
Mariahilfer Straße 64/9, 1070 Wien

Wann? Ab Montag, 9. Mai 2011
wöchentlich jeweils 19.30 – 20.30 Uhr (5 Einheiten)

Wer? Mag.^a Maria Schachinger
Klinische- und Gesundheitspsychologin



Teilnahmegebühr: €75,-- Euro (StudentInnen: €68,--); **Teilnehmerzahl:** 4 bis maximal 8 Personen
Anmeldung erst gültig bei Bezahlung der Teilnahmegebühr bis 4. Mai 2011
Vor Anmeldung unter schachingermaria@yahoo.de (0699/17 10 36 28) oder auf www.in-form.at

in-formiert