

Achtsamkeitsbasierte Progressive Muskelentspannung

*„Lerne loszulassen, es ist der Schlüssel zum Glück.“
Buddha*



Die **Progressive Muskelentspannung** ist eine leicht lernbare, wirksame Entspannungsmethode. Sie eignet sich für Menschen jeden Alters. Über das An-/Entspannen einzelner Muskeln kommen Sie mit Ihrem Körper achtsam in Kontakt, lernen, Stress abzubauen und Lebensfreude zu erlangen. Wir üben im Kurs die verschiedenen Kurz- und Langformen der PME und kombinieren sie mit **Achtsamkeits- und Bewegungsübungen**.

Kursort: MGH (Quartiersaal), Weikertsblochstr. 58, 63069 Offenbach

Kurstermin: Montags, **26.10.-14.12.2020**, 17.30-19.00 Uhr

Kosten: 135,- € plus anteilig 2,-/Std. Raummiete

Die gesetzl. Krankenkassen fördern den Kurs mit ca. 80,- €.

Info & Anmeldung:

Susanne Müllner, Dipl. Religionspädagogin/FH, Kursleiterin für
Progress. Muskelentspannung, Achtsamkeits- & Mitgeföhllehrerin
Tel. **069-3089622**, info@susannemuellner.de, www.susannemuellner.de