



Progressive Muskelentspannung

Kursbeginn **31. Mai 2016**

8 Abende jeweils dienstags um 18 Uhr
in dem **PhysioPilates Studio** Friedhofstr, 1
Wadersloh Diestedde

Teilnehmergebühr statt 80€ nur **65€**

Die Progressive Muskelentspannung (PMR) ist eine Entspannungsmethode, bei der durch bewusstes Anspannen bestimmter Muskeln und anschließender Entspannung Muskelverspannungen gelöst werden. Die Teilnehmer erlernen die Technik selbständig durchzuführen. So bekommen sie die Möglichkeit dem stressbedingten erhöhten Muskeltonus aktiv entgegen treten zu können.

Habe ich Ihr Interesse geweckt?

Am Dienstag, den 26. April um 18 Uhr biete ich einen **Schnupperabend** an.

Ich würde mich freuen, Sie an diesem Abend begrüßen zu dürfen

Katja Rücker