

Auftanken mit PME – bequem von zu Hause aus!

Dieser **online-Kurs** (per zoom) richtet sich an Menschen, die die Methode der **Progressiven Muskelentspannung** (PME nach Jacobson) bereits einmal kennengelernt haben.

Grundelemente und Kernpunkte beim Üben von PME werden aufgefrischt.

Neben kurzen Einheiten zur Wissensvermittlung (Hintergrund, Methode, Übungsweise) liegt der Fokus auf dem praktischen Einüben: Sie erleben, wie Ihr Körper die Fähigkeit zur Tiefenentspannung und zum 'Auftanken' wieder wachruft. So können Sie Ihre Gesundheit fördern und Ihrem Alltag mit neuem Schwung begegnen.

Im Sinne der präventiven Selbstfürsorge unterstützt der Kurs dabei, sich individuelle Zeiten zum Üben im Alltag einzuräumen und so anhaltend von der Methode zu profitieren.

Kontakt Dr. phil. Andrea Oppermann

Email info@andrea-oppermann.de



Auftanken mit PME – bequem von zu Hause aus!

Was? 5 Abende online-Kurs (per zoom, jeweils 1,5 Std)

Wann? Dienstags 1.12., 8.12., 15.12. 2020 + 12.1., 19.1.2021, 19:30h-21h

Wie viel? Kurs-Gebühr: 85€

Was braucht es? Internetzugang, Ruhe + Platz zum Üben. Bei Interesse erhalten Sie weitere Infos – dafür bitte Mail an: info@andrea-oppermann.de