

242L20388

## Progressive Muskelentspannung im Sitzen

Beginn	Dienstag, 22.10.2024, 19:00 - 19:45 Uhr
Kursgebühr	38,50 €
Dauer	7 Termine
Kursleitung	Agnieszka See
Informationen	Bitte beachten Sie, dass der Kurs in der KW 49 am Mittwoch 4.12. stattfindet. Bitte mitbringen: Dicke Socken, evtl. eine Decke und ein Kissen.
Kursort	Siemensstr. 8, Siemensstr. 8, 69207 Sandhausen

Progressive Muskelentspannung (PME) nach Edmund Jacobson ist eine effektive Entspannungsmethode, bei der durch bewusstes Anspannen, Loslassen und Nachspüren einzelner Muskelgruppen eine stärkere Durchblutung in diesen Bereichen erreicht wird, die der Körper als Entspannung wahrnimmt. Sie erlernen im Kurs unter Anleitung die Übungen richtig auszuführen, so dass Sie diese anschließend selbständig zu Hause anwenden können.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
22.10.2024	19:00 - 19:45 Uhr	Sandhausen, Lernber. u. Entspannungstr. Jana Henrich, Siemensstr. 8
05.11.2024	19:00 - 19:45 Uhr	Sandhausen, Lernber. u. Entspannungstr. Jana Henrich, Siemensstr. 8
12.11.2024	19:00 - 19:45 Uhr	Sandhausen, Lernber. u. Entspannungstr. Jana Henrich, Siemensstr. 8
26.11.2024	19:00 - 19:45 Uhr	Sandhausen, Lernber. u. Entspannungstr. Jana Henrich, Siemensstr. 8
04.12.2024	19:00 - 19:45 Uhr	Sandhausen, Lernber. u. Entspannungstr. Jana Henrich, Siemensstr. 8
10.12.2024	19:00 - 19:45 Uhr	Sandhausen, Lernber. u. Entspannungstr. Jana Henrich, Siemensstr. 8
17.12.2024	19:00 - 19:45 Uhr	Sandhausen, Lernber. u. Entspannungstr. Jana Henrich, Siemensstr. 8

### [Kurs-Details online ansehen](#)

vhs Südliche Bergstraße e.V.  
Ringstr. 1  
69168 Wiesloch

Telefon: 06222 / 9296-0  
E-Mail: [info@vhs-sb.de](mailto:info@vhs-sb.de)  
Internet: [www.vhs-sb.de](http://www.vhs-sb.de)

Impressum: [www.vhs-sb.de/impressum](http://www.vhs-sb.de/impressum)  
Datenschutz: [www.vhs-sb.de/datenschutz](http://www.vhs-sb.de/datenschutz)  
AGB: [www.vhs-sb.de/agb](http://www.vhs-sb.de/agb)