

Richtig entspannen lernen

Kurs beginnt
am 4. September

Pattensen. Bei einem Kurs für Progressive Muskelentspannung im Mehrgenerationenhaus, Göttinger Straße 25a, sind noch Plätze frei. Er beginnt am Montag, 4. September, 20 bis 21 Uhr. Vier Abende kosten 22 Euro.

Die zertifizierte Übungsleiterin Gudrun Unger zeigt, was zu tun ist, wenn man sich nach einem anstrengenden Tag kraftlos und erschöpft fühlt. Die Kurs Teilnehmer können einige entspannte Abende genießen beim Erlernen einer Entspannungsmethode, mit der man zur Ruhe kommen und neue Energie schöpfen kann. Die Progressive Muskelentspannung (PME) nach Jacobson ist leicht zu erlernen, flexibel, individuell und sofort einsetzbar.

Über das gezielte Anspannen und Entspannen verschiedener Muskelgruppen wird eine Tiefenentspannung auf körperlicher und seelischer Ebene erreicht. Stress wird systematisch abgebaut und das Entstehen schwerer Erschöpfungszustände verhindert. PME ist eine anerkannte Methode, die bei verschiedenen Krankheitsbildern Anwendung findet. Sie kann damit zur Linderung und zum gesundheitlichen Wohlbefinden beitragen. Da auch im Sitzen geübt werden kann, ist eingeschränkte Mobilität kein Hindernis.

Teilnehmer sollten eine Decke, ein kleines Kissen und warme Socken mitbringen. Eine Anmeldung beim Verein Mobile ist nötig - unter Telefon (0 51 01) 10 90 30 oder unter info@mobile-pattensen.de per E-Mail. gal

23. 8. 17