Progressive Muskelentspannung

Kursnummer 26Z232339

Beginn Dienstag, 03.11.2026, 19:45 - 21:15 Uhr

Dauer 7 Termin(e)

Ort VHS Studienhaus, Raum 505

Dozent Michaela Wende

Kursentgelt 98,00 €

Unter Progressive Muskelrelaxation, auch PMR genannt, versteht man eine leicht erlernbare Methode der gezielten An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen. Sie hilft, Verspannungen, Stress oder Ärger zu vermindern bzw. zu beseitigen. Auch seelische Spannungen, die immer mit Muskelanspannungen verbunden sind, können durch eine Entspannung der Muskulatur herabgesetzt werden.
Sie erlernen die grundlegenden Techniken zur Anwendung in den unterschiedlichsten Alltagssituationen.
Sportkleidung ist nicht erforderlich, bequeme Alltagskleidung ist ausreichend; bitte bringen Sie warme Socken und eventuell ein Getränk mit.

Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
03.11.2026	19:45 - 21:15 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
10.11.2026	19:45 - 21:15 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
17.11.2026	19:45 - 21:15 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
24.11.2026	19:45 - 21:15 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
01.12.2026	19:45 - 21:15 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
08.12.2026	19:45 - 21:15 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
15.12.2026	19:45 - 21:15 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505

zur Kursdetail-Seite