

„Bleib locker!“ – Progressive Muskelentspannung

Kompaktkurs für ältere Frauen 60-80+ (oder jünger)
im **Klostergehöft Gnadenthal/Taunus**

„Die Ruhe der Seele ist ein herrliches Ding und die Freude an sich selbst.“
Johann Wolfgang von Goethe



Die PME ist eine einfache, schnell wirksame Entspannungsmethode und für ältere Menschen gut geeignet. Sie wird im Sitzen, Liegen oder Stehen durchgeführt.

Über das An-/Entspannen der Muskeln kommen Sie mit Ihrem Körper achtsam in Kontakt, lernen, Stress oder Ängste abzubauen und Entspannung und Lebensfreude zu erlangen. Sie lernen die PME mit ihren Kurz- und Langformen kennen und erfahren, wie sie diese in Ihren Alltag einbauen können.

Wir entspannen im Haus der Stille, essen dort gemeinsam zu Mittag und können einen Spaziergang durch die Natur, über den Dorfplatz, zur Kirche, Klosterbuchladen oder Infocafé machen.

Teilnehmen können alle Frauen, die sich mit der Altersgruppe 60-80+ verbunden fühlen und zwei entspannte Tage in Gemeinschaft und schöner Umgebung verbringen wollen.

Termine (aufbauend): Mo, 16.04.18, 10-15 Uhr & Mo, 04.06.18, 10-16 Uhr

Ort: Kloster Gnadenthal (Haus der Stille), Hof Gnadenthal 14,
65597 Hünfelden

Kursgebühr: 135,- € für *beide* Termine
(plus anteilig pro Termin 23,- € Raum- und Essenskosten)

Die gesetzl. Krankenkassen können die Teilnahme mit 75-135,- € bezuschussen.

Bitte melden Sie sich per Mail oder Post verbindlich an – Anmeldebestätigung folgt!

Susanne Müllner, Dipl. Relpäd./FH

spielRäume für bildung, wachstum & spiritualität

Progressive Muskelentspannung, Achtsamkeit & Psychodrama

Kurse | Seminare | Beratung

Saalgasse 15, 60311 Frankfurt,

Tel. **069-3089622**, info@susannemuellner.de, www.susannemuellner.de