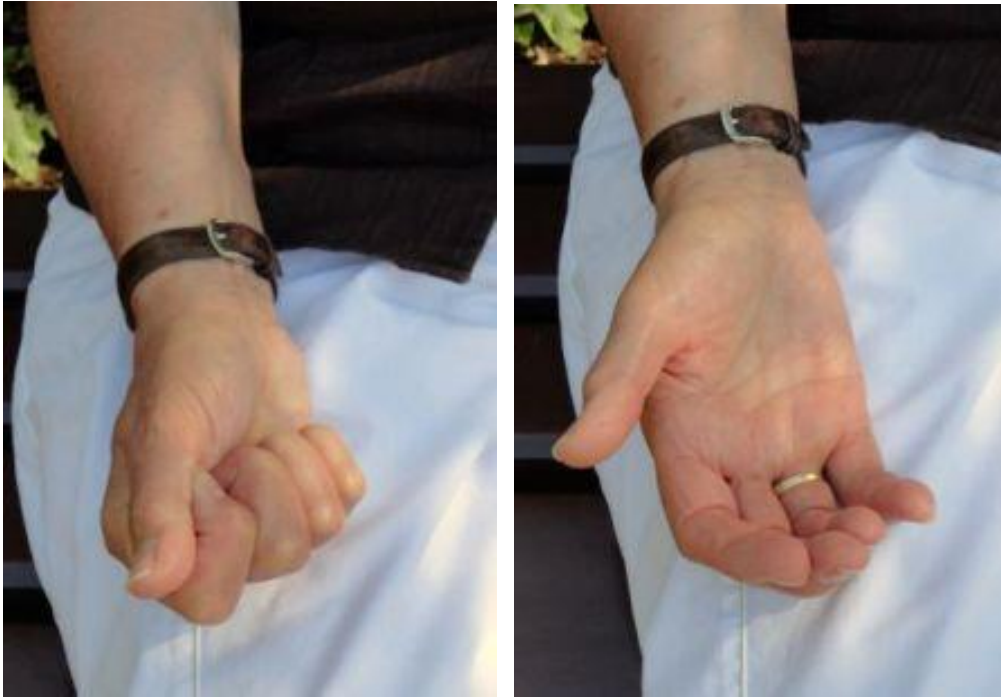


Achtsamkeitsbasierte Progressive Muskelentspannung

Öffne deine Faust und lass los!

Dann gibt es unendlich viel Raum, offen, einladend, wohltuend.

Gendün Rinpoche



Die **Progressive Muskelentspannung** ist eine leicht lernbare, wirksame Entspannungsmethode. Sie eignet sich für Menschen jeden Alters. Über das An-/Entspannen einzelner Muskeln kommen Sie mit Ihrem Körper achtsam in Kontakt, lernen, Stress abzubauen und Lebensfreude zu erlangen. Wir üben im Kurs die verschiedenen Kurz- und Langformen der PME und kombinieren sie mit **Achtsamkeits- und Bewegungsübungen**.

Kursort: Begegnungszentrum Zeppelinstraße, Zeppelinstraße 15a
63303 Dreieich-Sprendlingen

Kurstermin: Mittwochs, **05.05.-23.06.2021**, 19.15-20.45 Uhr

Kosten: 150,- €

Die gesetzl. Krankenkassen erstatten ca. 80,- €, tw. auch 100% der Kurskosten.

Info & Anmeldung:

Susanne Müllner, Dipl. Religionspädagogin/FH, Kursleiterin für
Progress. Muskelentspannung, Achtsamkeits- & Mitgeföhllehrerin
Tel. **069-3089622**, info@susannemuellner.de, www.susannemuellner.de