Achtsamkeitsbasierte

Progressive Muskelentspannung



„Die Ruhe der Seele
ist ein herrliches Ding
und die Freude an sich selbst."
Goethe

Die **Progressive Muskelentspannung (PME)** 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:
Begegnungs- und Servicezentrum Melange am Römer, Braubachstr. 15b, 60311 Frankfurt

Kurstermin (spätere Kurse auf Anfrage)**:**
30.10.-18.12.26, jew. freitags 17-18.30 Uhr

Kosten: 155,- €
Die gesetzl. Krankenkassen fördern diesen Kurs mit bis zu 150,- €.

Info & Anmeldung:
Susanne Müllner, Dipl. Religionspädagogin
Kursleiterin für Progressive Muskelentspannung (PME), Achtsamkeitstrainerin
Tel. 069-3089622, info@susannemuellner.de
www.susannemuellner.de