

# 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):

**02.10.-20.11.26**, 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](mailto:info@susannemuellner.de)

[www.susannemuellner.de](http://www.susannemuellner.de)