



Abteilung Aerobic & Gymnastik

Neue Kurse ab Januar

Progressive Muskelentspannung **nach Jacobson für** **Erwachsene und Kinder**

Der DJK-SV Edling bietet ab Januar wieder zwei Kurse „Progressive Muskelentspannung“ im Kindergarten Hänsel und Gretel an.

Progressive Muskelentspannung (PME) ist eine ganzheitliche Methode, um den Körper, die Seele und den Geist zu entspannen. Die PME hat somit einen positiven Einfluss auf viele Beschwerden wie z.B. Muskelverspannung, Stress, Unruhe, Kopfschmerzen, Schlafprobleme, ...

Durch gezieltes Anspannen und Entspannen einzelner Muskelgruppen kommt es zu einer tiefen Entspannung der Muskulatur. Die Muskeln werden dabei nacheinander angespannt und wieder entspannt = progressiv. Die Konzentration des Übenden richtet sich dabei auf die Anspannung und Entspannung. Der Entspannungszustand stellt sich quasi als Nebeneffekt durch die Muskelaktivität ein. Die „Progressive Muskelentspannung“ wirkt schnell und ist fast überall einsetzbar.

Dauer pro Kurs: 5 Stunden

Kurs für Erwachsene:

Dienstags, ab 10.01.17 von 20.00 bis 21.00 Uhr

Kurs für Kinder (ab 8 Jahren):

Freitags, ab 13.01.17 von 17.30 bis 18.15 Uhr

Bitte mitbringen: Decke, Matte, bequeme Kleidung und evtl. Kissen

Information und Anmeldung bei:

Bernadette Baumann

Tel. 08071-104533 und Mobil: 0176 2860 1007

Email: bernadette-baumann@gmx.de