

mit **PMR** entspannt durch den Frühling



Die **P**rogressive **M**uskel**R**elaxation ist eine effektive Entspannungsmethode. Sie ist inzwischen fester Bestandteil vieler Gesundheitsprogramme und erfreut sich immer größerer Beliebtheit. Sie lässt sich einfach Erlernen und ist im Alltag leicht anzuwenden.

In unserem **8-wöchigen Kurs** leite ich Sie zur Entspannung an und zeige Ihnen, wie Sie diese Methode für sich optimal nutzen können.

Kurstermine: 07.03.2023 18.04.2023
14.03.2023 25.04.2023
21.03.2023 02.05.2023
28.03.2023 09.05.2023

Zeit: dienstags – 15.00 - 15.45 Uhr

Kursleitung: Kerstin Peterhänsel - zertifizierte PMR Kursleiterin

Kursgebühr: 48 Euro für 8 Einheiten

Ort: Kita Haus Sonnenschein
Bahnhofstraße 20
99955 Bad Tennstedt

Kontakt: AWO Familienzentrum Bad Langensalza
Kerstin Peterhänsel
Tel.: 03603/891676
Mail: familienzentrum.lsz@awo-mittewest-thueringen.de

Für die Teilnahme ist eine **Anmeldung** erforderlich. Ich freue mich auf Sie!