



PROGRESSIVE MUSKELRELAXATION NACH JAKOBSON

Diese bekannte Entspannungstechnik basiert auf der Annahme, dass ein seelisch angespannter Mensch auch muskulär angespannt ist. Sie lernen an diesen Abenden bewusst loszulassen und die Entspannung wahrzunehmen und zu genießen.

- **Zeitraum:** am 15.2./ 22.2./ 1.3./ 8.3./ 15.3.2018
- **Tag:** Donnerstag
- **Uhrzeit:** 19:30 – 20:30
- **Ort:** TCM Zentrum Wien Laciny, 1070 Neustiftgasse 53/2
- **Preis:** € 80,- /Person/Kurs
- **Kursleiter:** Mag. Elisabeth Paulik
- **Anmeldung:** per mail: elisabeth.paulik@aon.at oder per Tel: 0664 34 32 408