



PROGRESSIVE MUSKELRELAXATION NACH JAKOBSON

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

- Tag: Donnerstag 14.12.2023
- Uhrzeit: 20:00 – 21:00
- Ort: TCM Zentrum Wien Laciny, 1070 Neustiftgasse 53/2 oder online
- Preis: € 23,- /Person
Bankverbindung: Oberbank
IBAN: AT66 1500 0044 0103 6266
- Kursleiterin: Mag. Elisabeth Paulik
- Anmeldung: per mail: elisabeth.paulik@aon.at oder per Tel: 0664 34 32 408