

Lust auf Entspannung?

Zwicks und zwacks im Knack, im Rücken, ...?



Dann lade ich Sie/Dich herzlich zum Kurs „**Progressive Muskel Relaxation**“ (PMR) ein.

Das **Ziel** dieses Kurses ist: Durch die **willentliche An- und Entspannung** einzelner Muskelpartien **verbessert sich das körperliche und seelische Wohlbefinden**.

Diese **Fähigkeit wird vermittelt, geübt** und kann im **täglichen Alltag umgesetzt** werden.

Sie kann **vorbeugend wirken**, z.B. bei Verspannung, Kopf- und Gliederschmerzen, Nervosität, Schlafstörungen, Konzentrationsschwierigkeiten, Kreislaufproblemen, etc.

PMR ist für **jeder Altersgruppe** geeignet.



Die Progressive Muskelentspannung findet in der

- **Volkshochschule Scheibbs**
 - ✓ **Wann:** am Mittwoch den 01.03., 08.03., 15.03., 22.03. und 20.03. von 18:30 – 19:30 statt
 - ✓ **Wo:** Stadtgemeinde Scheibbs Festsaal
Rathausplatz 1
3270 Scheibbs
 - ✓ **Mitzubringen:** Bequeme Kleidung, Decke oder Matte, ev. kleiner Polster, Getränk
 - ✓ **Anmeldung:** Telefon: 07482/42511 DW 31
E-Mail: vhs@scheibbs.gv.at
 - ✓ **Kosten:** 75,00€ inkl. Skripten

- **Volkshochschule Waidhofen/Ybbs**
 - ✓ **Wann:** am Montag den 27.02., 06.03., 13.03., 20.03. und 27.03. von 18:30 – 19:30 statt
 - ✓ **Wo:** Landeskindergarten III Zell/Ybbs
Vitzthumstraße 7
3340 Waidhofen/Ybbs
 - ✓ **Mitzubringen:** Bequeme Kleidung, Decke oder Matte, ev. kleiner Polster, Getränk
 - ✓ **Anmeldung:** Telefon: +43 664 794 8586
E-Mail: gabriele.hofleitner@waidhofen.at
 - ✓ **Kosten:** 75,00€ inkl. Skripten

Sollten Sie / Solltest Du noch Klarheit brauchen,

freue ich mich auf ein Mail office@regina-bluemel.at oder auf ein Telefonat 0664/73 83 58 57.