

Gesunde Gemeinde

Entspannung von Kopf bis Fuß

Anspannen – entspannen – genießen. So lautet das Rezept der Muskelentspannung nach Jacobsen. Sie zeichnet sich durch ihre leichte Erlernbarkeit aus und eignet sich für nahezu jede Person.



Bild: S.Zerlauth, Projekt: Stressprävention durch Klanginterventionen. 2016

- Sich selbst helfen bei Verspannungen und anderen alltäglichen Beschwerden
- Dem Stress adieu sagen – Balance, Kraft und Ruhe im eigenen Inneren finden

Termine: von 07.01.2025 - 11.02.2025

Wann: Dienstags, von 18.00 Uhr - 19.00 Uhr

Wo: Bewegungsraum, Marktplatz 9, Eggelsberg
(ehemaliger Kindergarten)

Beitrag: 12,- €/Einheit

Bitte mitbringen:

Matte, Decke, Kissen, warme Socken, bequeme Kleidung

Anmeldung und Infos unter:

Gaby Jenny, Dipl. Gestalt- und Klangpädagogin

Tel: 0650 7200965

E-Mail: jenny.gaby2711@gmail.com

(Entspannungsabend: vier bis acht TeilnehmerInnen)