



## Progressive Muskelentspannung

In Kooperation mit dem Familienzentrum St. Irmgardis, in Viersen-Süchteln



Termin: von Mittwoch 19.04.2023 bis Mittwoch  
24.05.2023

Uhrzeit: von 18:00 bis 19:30 Uhr

Kursort: Viersen-Süchteln - Familienzentrum  
St. Irmgardis, Ostring 29

Dauer: 6x

Leitung: Marcel Remmertz

Kurs-Nr.: 23-52-0391

Gebühr: 25,00 €

Info und Anmeldung im Familienzentrum,

Telefon: 02162 70343, E-Mail: [kita.irmgardis-suechteln@bistum-aachen.de](mailto:kita.irmgardis-suechteln@bistum-aachen.de)

Erleben Sie in diesem Kurs die westlich-wissenschaftlich anerkannte und wirksame Methode der progressiven Muskelentspannung nach Jacobson in verschiedenen Ausführungsformen (liegend und sitzend in den Varianten 16er, 10er und 7er Muskelgruppen) kombiniert mit fernöstlichen Tai Chi Chuan Atemübungen nach dem "Taiwan Do Akademie©"-Prinzip. Nehmen Sie sich eine Auszeit von Ihrem Alltag und tun sich selbst etwas Gutes.



Für weitere Informationen bitte QR-Code nutzen: