

PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG

(PMR) ONLINE

SCAN
ME!



teamw()rk
für Gesundheit und Arbeit

Wann?

Freitags, 12:30 – 13:30 Uhr,

6. September 2024 bis 8. November 2024, 10 Einheiten

Wo?

Online

Anmeldung:

Eine Anmeldung kann über die Webseite

“<https://gemeinsamgesund-hessen.de/>” vorgenommen werden.

Entdecken Sie die Kraft der Entspannung für Körper und Geist! Manchmal fühlen wir uns gestresst oder belastet, was oft zu Muskelverspannungen führt. In diesem Kurs zeigen wir Ihnen, welche Muskeln betroffen sind und wie Sie sie gezielt lockern können, um sich insgesamt besser zu fühlen.

Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V.

