

Progressive Muskelrelaxation (PMR) in Dresden

Bereich	Allgemeine Weiterbildung
Preis	51,00 € (Inkl. 19% MwSt.)
Termin	06.01.2020 - 10.02.2020 Startzeit: 19:00 Uhr
Ort	Dresden
Angebot-Nr.	01667774


Beschreibung des Angebotes

Wohlbefinden und Gesundheit liegen im ausgewogenen Wechsel von Spannung und Entspannung. Sie lernen, einzelne Muskelgruppen, systematisch und stufenweise, fortschreitend (progressiv) zu entspannen. Dadurch erleben Sie die Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. Verkrampfungen und Verhärtungen verschiedener Muskelbereiche lernen Sie leichter zu spüren und durch gezielte Übungen selbst zu lösen.

VHS, Annenstraße 10 * A3.08 Tanzraum




Volkshochschule
Dresden e.V.

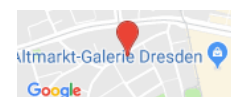
 [0351/254400](tel:0351/254400)

[Anbieter Infos](#)


Ort


VHS Dresden


 Annenstraße 10
01067 Dresden
Deutschland



 [0351/254400](tel:0351/254400)

 0351/2544025

 [post@vhs-
dresden.de](mailto:post@vhs-dresden.de)

 [http://www.vhs-dre-
sden.de](http://www.vhs-dresden.de)

Angebotsmerkmale

Form	Präsenzveranstaltung
Dauer	12 Stunden
Zielgruppe	Senioren
Sprache	deutsch
Zugangsvoraussetzungen	Bitte mitbringen: Decke, warme Socken, bequeme Kleidung
Weitere Infos	Auf der Internetseite des Anbieters

[Angebot via Autoimport aktualisiert am 20.08.2019](#)