

**RESTPLÄTZE**

# Progressive Muskelentspannung

**ACHTUNG! NEUE KURSZEIT**

Die Progressive Muskelentspannung nach Edmund Jacobsen ist eine der bekanntesten Entspannungs-methoden zum gezielten Stressabbau. Sie ist leicht zu erlernen und kann sowohl im Sitzen, als auch im Liegen durchgeführt werden

**Zeit:** NEU - Dienstag, 19.00 - 20.00 Uhr  
**Kursstart:** 29.08.2023

**Kursleiterin:** Christiane Schwob

**Ort:** Begegnungsstätte Rellingen  
Rosenkamp 21

**Kosten:** 65,- € für 10 Termine

Bitte mitbringen: Matte, Decke, Kissen und warme Socken

Anmeldungen bitte unter Tel.: 04101 553186 oder  
[bgst@drk-kreis-pinneberg.de](mailto:bgst@drk-kreis-pinneberg.de)