



Achtsam im Augenblick

Den Anstrengungen des Schulalltags nachhaltig etwas entgegen zu setzen und Kraft aus sich selbst heraus schöpfen, fällt meist nicht leicht. Und aus dem vielseitigen Angebot aller unterschiedlichen Entspannungsverfahren das richtige für sich zu finden ist, kann mühsam werden. Einen leichten Einstieg in die Entspannung ermöglicht die Progressive Muskelrelaxation nach Jacobsen (PMR nach Jacobsen). Mit ihr eignen Sie sich innerhalb kurzer Zeit eine Entspannungstechnik an, die sich gut im Alltag umsetzen lässt und leicht erlernbar ist. Mit der PMR lernen Sie, aktiv wertvolle, ruhige Momente im Alltag zu schaffen und kleine Pausen kraftvoll für sich zu nutzen. Sie hilft dabei, Stresssymptome wie Tinnitus, Geräuschempfindlichkeit oder Schmerzsymptome in den Hintergrund zu drängen.

Grundkurs: 6 Stunden (wöchentlich 1 Stunde)

Termine: montags oder mittwochs 18:30 Uhr

Gruppengröße: 6 – 12 Teilnehmer*innen

Veranstaltungsort: Bornheim-Mitte/Bergerstraße, Frankfurt am Main

Kosten auf Anfrage

Anmeldung unter: www.einblickausblick.org