



TSV-Gesundheitskurs

Entspannung & Körpererfahrung mit Angela Grumann

geht in die nächste Runde – Start 2. März 2023

Zielgruppe:

alle TSV-Mitglieder, die sich im Alltag bewusst muskulär entspannen möchten,
um das Wohlbefinden zu steigern.

Kurzbeschreibung:

Bei der PMR (progressive Muskelrelaxation nach Jacobson) geht es um das An- und Entspannen verschiedener Muskelgruppen. Mehr Sauerstoff wird durch den Körper transportiert und Kopf- und Nackenschmerzen sowie Schlaf, Konzentration, Blutdruck und Atmung können dadurch positiv beeinflusst werden. Abgerundet wird die 30-minütige Übung mit einer Meditations-Fantasiereise.

Erforderlich:

Bequeme Kleidung, warme Socken, kleines Kissen/Decke, Getränk

Hinweis:

Schwangere und Personen mit einer psychischen Erkrankung (z.B. Zwangs- oder Angststörungen)
dürfen aus Sicherheitsgründen leider nicht teilnehmen.

Wann und Wo:

Donnerstags von 19.00 bis 19:45 Uhr

Termine: 02.03./09.03./23.03./30.03./20.04./27.04./04.05./11.05./25.05.

Kursgebühr insgesamt: 27 €

Studio der Schulturnhalle Winhöring

**Anmeldung aufgrund begrenzter Teilnehmerzahl erforderlich unter
08671/20496 oder tsv.winhoering@t-online.de.**

Bisherige Teilnehmer bleiben vorgemerkt – keine erneute Anmeldung notwendig!

Wir freuen uns auf Deine Teilnahme!