

PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG

5 MUSKELGRUPPEN

Praxismodul

Finde Ruhe – mit gezielter Entspannung.

In dieser Einheit lernst Du die Technik der Progressiven Muskelentspannung nach Edmund Jacobson kennen.

Durch bewusstes Anspannen und anschließendes Loslassen einzelner Muskelgruppen kannst Du körperliche und mentale Anspannung abbauen. Die Methode ist einfach zu erlernen und hilft, Stress zu reduzieren, das Körperbewusstsein zu stärken und mehr Gelassenheit in den Alltag zu bringen. Schritt für Schritt werden verschiedene Muskelgruppen – von den Händen bis zu den Füßen – aktiviert und entspannt, begleitet von ruhiger Anleitung und Atemübungen.

Anspannen-Entspannen-Energie tanken.

KONTAKT LYFES GMBH

www.lyfes.de | info@lyfes.de | 06135 933 8288

facebook: [lyfes.gesund.leben.lernen](https://www.facebook.com/lyfes.gesund.leben.lernen)

instagram: [_lyfes_](https://www.instagram.com/_lyfes_)



gesund • leben • lernen