

Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson und Stretching

Di 11.10.2022, 17.15 - 18.15 Uhr

Ort:

Waldkirchen, Studio für Pilates und Faszientraining KörperBalance
Marktplatz 5, Waldkirchen

Durch die Anspannung der Muskulatur und wieder loslassen, wird der Körper beruhigt. Das Nervensystem kann wieder ins Gleichgewicht kommen. Der Schlaf und sonstige Begleiterscheinungen von Reizüberflutung kann sich bessern. Ein Wohlfühl-Gefühl breitet sich in Ihnen aus. Das verbessert massgeblich Ihre Lebensqualität!
Angehehme Dehnungs-Übungen und Atemübungen werden mit in die Stunde integriert.

Termine: 8x60 Minuten

Mitveranstalter:

KEB, Bildungswerk Stadt Waldkirchen

Referentin:

Pilatestrainerin Bärbl Rosing

Kosten:

79 Euro