



09.09.2019

VHS-Kurs „Progressive Muskelentspannung“

... im Romaneum der zehnteilige Kurs "Progressive Muskelentspannung". Jeweils donnerstags von 18.30 bis 20 Uhr vermittelt Kursleiterin Susanne Kerschies das Grundprinzip der Übungen nach Jacobsen, das im Wechsel aus Anspannung und Entspannung bestimmter Muskelgruppen besteht. Im Kurs werden leicht erlernbare Übungen vermittelt, die von den Teilnehmenden zusätzlich zu Hause regelmäßig durchgeführt werden sollen. Die positiven, gesundheitlichen Wirkungen der progressiven Muskelentspannung sind sowohl im körperlichen als auch im seelischen Bereich durch zahlreiche Forschungsarbeiten belegt.

Anmeldungen für Kurzentschlossene unter www.vhs-neuss.de sind noch möglich, die Teilnahmegebühr für den zehnteiligen Kurs beträgt 57 Euro, ab 13 Personen kostet er 48,20 Euro. Mitzubringen sind bequeme Kleidung, ein kleines Handtuch, Getränke und Sportschuhe mit hellen Sohlen.

Die Textversion finden Sie: [hier](#).