





Im Alltag entspannen mit Progressiver Muskelentspannung

Themengebiet	Allgemeine Bildung
Inhalt/Beschreibung	<p>Progressive Muskelentspannung nach Jacobson ist eine einfache und wirksame Entspannungsmethode zum gezielten Stressabbau. Durch systematische An- und Entspannung der Muskulatur können Sie Ihr Körpergefühl verbessern, verspannte Muskeln lockern und mehr Gelassenheit erreichen.</p> <p>Entspannungsübungen tragen dazu bei, mit Stresssituationen und Ängsten gelassener umzugehen oder einfach im Alltag mal abzuschalten.</p> <p>Gut für alle, die eine leicht handhabbare Methode suchen, um mit Stress umzugehen. Ideal auch für Menschen, die eher durch Aktivität Entspannung finden. Dieser Kurs stärkt Ihre Ressourcen für den (Berufs-/Familien-)Alltag.</p> <p>Bitte Gymnastikmatte, bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen.</p>
Lernziel	Eine einfache und wirksame Entspannungsmethode zum gezielten Stressabbau erlernen.
Fachliche Zugangsvoraussetzungen	keine Einschränkungen
Gesundheitliche Zugangsvoraussetzungen	keine Einschränkungen
Technische Zugangsvoraussetzungen	keine Einschränkungen
Zeitmuster	berufsbegleitend, Teilzeit
Lehr- und Lernform	Seminar/Präsenzveranstaltung
Abschlussart	Teilnahmebestätigung/Zertifikat des Anbieters
Voraussichtliche Dauer	8 Tag(e)
Termin	13.10.2020 - 01.12.2020
Anmeldeende	29.09.2020
Bemerkungen zum Termin	8 x Di 17:15 - 18:45 Uhr
Mindestteilnehmeranzahl	7
Maximale Teilnehmerzahl	8
Teilnahmegebühr	85,50 € <i>Hinweis des Datenbankbetreibers: Bitte erfragen Sie beim Anbieter eventuell auftretende Nebenkosten!</i>
Dozent	Karin Köpke-Schlegel, Dipl. Psychologin, psycholog.


Bildungsanbieter



Volkshochschule EHM WELK Schwerin

-  [0385 59127-10](tel:03855912710)
-  0385 59127-22
-  info-vhs@schwerin.de
-  <http://www.vhs-schwerin.de>

Ansprechpartner

- Silvia Junge**
- Fachbereich Kultur, Gesundheit
-  [0385 59127-18](tel:03855912718)
 -  SJunge@schwerin.de


**Staatlich anerkannte Einrichtung nach dem
Weiterbildungsförderungsgesetz Mecklenburg-
Vorpommern**

anerkanntes Qualitätsmanagementsystem

LQW

Veranstaltungsort


Volkshochschule EHM WELK Schwerin

-  Puschkinstraße 13
19055 Schwerin
Deutschland





Psychotherapeutin


Kurs manuell aktualisiert am 09.07.2020

 [0385 59127-10](tel:0385 59127-10)

 Schelfschule, Raum 11

 0385 59127-22

 info-vhs@schwerin.de

 <http://www.vhs-schwerin.de>

Barrierefreier Zugang

Ja

Verein zur Förderung der Weiterbildungs-Information und Beratung - WIB - e.V.

Baustraße 7a · 19061 Schwerin · 0385 64682-0