



## ENTSPANNEN IN DER STILLE DES BERGES

### mit Progressiver Muskelentspannung

Stress und Anspannung der Muskulatur gehören zusammen und beeinflussen sich gegenseitig. Gerade in unserer hektischen Zeit fällt es uns oft schwer, Ruhe zu finden. Die Progressive Muskelentspannung kann da Abhilfe schaffen.

#### Wir lernen in diesem Kurs

gezielt Muskelgruppen anzuspannen und wieder loszulassen

Wir gehen auf die Hintergründe und den Umgang mit Stress ein

Kurzentspannungsübungen

und wir bewegen uns

### 8 TERMINE, 1X PRO WOCHE

Kurs	Termine (mittwochs)	Uhrzeit
1	15.04. – 03.06.2026	19:15 – 20:45
2	09.09. – 28.10.2026	19:15 – 20:45

Ort: Heilstollen der Grube Bindweide  
Teilnahmegebühr: 130,00 €\*

\* wird von den gesetzlichen Krankenkassen unterstützt

## KLEINE ATEMSCHULE

### frei und entspannt atmen

Unsere Atmung hat einen großen Einfluss auf unsere körperliche und psychische Gesundheit. Atemwegserkrankungen, nervöse Unruhe und viele stressbedingte Beschwerden und Krankheiten lassen sich durch richtiges Atmen positiv beeinflussen. In diesem Kurs lernen wir zunächst, unsere eigene Atmung bewusst wahrzunehmen, um sie daraufhin durch effektive Übungen zu korrigieren.

Im Programm sind unter anderem Elemente aus der Buteyko-Atemtherapie enthalten.

### 4 TERMINE PRO WOCHE

Kurs	Termine (So, Mo, Mi, Do)	Uhrzeit
3	07.06. – 11.06.2026	17:15 – 19:00
4	30.08. – 03.09.2026	17:15 – 19:00

Ort: Heilstollen der Grube Bindweide  
Teilnahmegebühr: 70,00 €

#### Institut für Gesundheitsförderung

Tel: 02747/5760-345 • E-Mail: [info@ig-online.org](mailto:info@ig-online.org)

IBAN: DE90 5736 1476 0000 508015

BIC: GENODED1GBS

#### Verbandsgemeindeverwaltung

Betzdorf- Gebhardshain

Tel.: 02741/291-118