

# ENTSPANNEN IN DER STILLE DES BERGES

---



UNTER  
TAGE

## 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
- ✓ Kurzentspannungsübungen
- ✓ Wir gehen auf die Hintergründe und den Umgang mit Stress ein
- ✓ und wir bewegen uns

## 8 TERMINE, 1X PRO WOCHE

---

**Mittwoch, 19:15 Uhr – 20:45 Uhr**

---

Kurs 1      10.04. – 05.06.2024 (nicht am 01.05.)

---

Kurs 2      04.09. – 30.10.2024 (nicht am 25.09.)

---

Ort: Heilstollen der Grube Bindweide  
Teilnahmegebühr: 120,00 €\*  

---



\*Die Teilnahmegebühr wird teilweise von den gesetzlichen Krankenkassen rückerstattet.

# ENTSPANNT IM ALLTAG

mit Progressiver  
Muskelentspannung

↑  
ÜBER  
TAGE



Bilderrechte: VG Betzdorf-Gebhardshain, Institut für Gesundheitsförderung

## 8 TERMINE, 1X PRO WOCHE

**Mittwoch, 17:45 Uhr – 18:45 Uhr**

Kurs 3                      06.11. – 18.12.2024 und 08.01.2025

Ort: Bürgerforum Gebhardshain  
Teilnahmegebühr: 90,00 €\*  

---

**Institut für Gesundheitsförderung**

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

**Verbandsgemeindeverwaltung**

**Betzdorf- Gebhardshain**

Tel.: 02741/291-118

**IBAN:** DE90 5736 1476 0000 508015

**BIC:** GENODED1GBS