

Sie finden dieses Angebot [hier](#) auf [www.wiaktiv.de](http://www.wiaktiv.de).

---

GESUNDHEIT, WOHLBEFINDEN UND SPORT

# Klang & Progressive Muskelentspannung

Wiesbaden, 65183, Schlossplatz 4

Hast Du Dich schon einmal gefragt, wie Du Dich am besten entspannen kannst? Wir zeigen Dir gerne, wie es geht!

Klang & Progressive Muskelentspannung Dienstag, 18:30 Uhr, fortlaufend

Das Prinzip der Progressiven Muskelentspannung (PME) nach Jacobsen ist einfach: Verschiedene Muskelgruppen werden angespannt und nach kurzer Zeit wieder entspannt. Die Anspannung wird ganz bewusst wahrgenommen und dann wieder losgelassen. Du kannst dabei sitzen, liegen oder stehen. Wenn wir Klangschalen einsetzen, wird die Progressive Muskelentspannung zu einem ganz besonderen Erlebnis. Die meditativen Klänge helfen Dir, Deinen Körper ganz intensiv wahrzunehmen, sie vertiefen die Entspannung und machen es Dir leicht, diese wunderbare Entspannungsmethode zu erlernen.

Onlineanmeldung <https://tinyurl.com/2c95vrdb> oder telefonisch 0611524015, per Mail [info@familienbildung-wi.de](mailto:info@familienbildung-wi.de)

#efbwiesbaden #wiesbaden #wiesbadenaktuell #wiesbadencity #klingschale  
#jetztanmelden #klang #progressivemuskelentspannung #endlichwieder  
#nachjacobsen #PME

## Weitere Informationen

---

**Anmeldung**

Details und Anmeldung gerne direkt Online  
<https://tinyurl.com/2c95vrdb>

---

**Barrierefrei**

Ja

---

**Veranstaltungsort/e**

Wiesbaden, 65183, Schlossplatz 4

---

**Wer führt das Angebot durch?**

Evangelische Familienbildung

---

**Ansprechperson**

Katrin Köchling

Anmeldung & Verwaltung

0611524015

info@familienbildung-wi.de

info@familienbildung-wi.de

www.familienbildung-wi.de

---

**Rechtliche Hinweise**

Das Impressum finden Sie im Anbieterprofil.