

GESUNDHEIT, WOHLBEFINDEN UND SPORT

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Venatorstraße 10, 65191 Wiesbaden, Deutschland

Stress loslassen, innere Ruhe finden: Lernen Sie die Progressive Muskelentspannung kennen – einfach, wirksam und alltagstauglich. Ideal für Einsteiger, ganz ohne Vorkenntnisse.

Neugierig auf eine einfache Methode zur Entspannung - ganz ohne Vorkenntnisse? Erleben Sie, wie gezieltes An- und Entspannen bestimmter Muskelgruppen Schritt für Schritt zur inneren Ruhe führt.

Die Progressive Muskelentspannung hilft bei Stress, Verspannungen und Erschöpfung und lässt sich leicht im Alltag anwenden. Klar, ruhig, wirksam - ganz ohne Vorkenntnisse oder Vorerfahrungen. Ideal für alle, die „Entspannung“ bisher eher skeptisch sehen und sich doch mal was Gutes tun wollen.

Einfach ausprobieren – Ihr Körper wird es Ihnen danken.

Anmeldung über die Website: [Volksbildungswerk Bierstadt e.V.](#)

Weitere Informationen

Kosten	15,00 €
---------------	---------

Termin/e

25.11.2025, 19:00 - 20:30 Uhr

Veranstaltungsort/e

Venatorstraße 10, 65191 Wiesbaden, Deutschland

Wer führt das Angebot durch?

Volksbildungswerk Bierstadt

Ansprechperson

info@vbw-bierstadt.de

<https://www.vbw-bierstadt.de>

Rechtliche Hinweise

Das Impressum finden Sie im Anbieterprofil.