

Entspannungsgruppe

„ In der Ruhe liegt die Kraft „



Methode: Angeleitete Progressive Muskelrelaxation - Atemtherapie

Inhalte: An- und Entspannung verschiedener Muskelgruppen - Atemtechniken erlernen

Ziel: Mehr Ruhe und Kraft in den Alltag bringen

Wann / Wo: **Frühjahr 2018**, 10 Termine jeweils donnerstags in den Praxisräumen Dr.Derler / max. 4 Personen

Mitzubringen: lockere Kleidung

Anmeldung: Praxis Dr. Derler / www.derler.co.at / praxis@derler.co.at

Gruppenleitung: Angela Mittendorfer