

## Progressive Muskelentspannung nach Jacobson - Grundkurs

URL



[https://markt.kadari.net/anzeige/Dienstleistungen/Gesundheit/Progressive-Muskelentspannung-nach-Jacobson---Grundkurs\\_12613](https://markt.kadari.net/anzeige/Dienstleistungen/Gesundheit/Progressive-Muskelentspannung-nach-Jacobson---Grundkurs_12613)

Allgemeine Angaben

**Zustand:**

keine Angabe

Produktbild



## Beschreibung

**Der Kurs findet in Kleingruppen von drei Personen statt. Der Preis von 300 E-Mark versteht sich pro Person für den gesamten Kurs, 10 Termine à 90 Minuten.**

**Kursort: 89182 Bernstadt**

Sobald die Anzahl an Interessenten erreicht ist, machen wir gemeinsam die Kurstermine aus.

### **Progressive Muskelentspannung nach Jacobson**

Das Entspannungstraining nach Jacobson ist eine wirksame und leicht zu erlernende Methode, die einen befähigt, mit den Anforderungen des Lebens sinnvoll umgehen zu können.

Das Training setzt sich aus einfachen einzusetzenden Werkzeugen, die es uns als Mensch ermöglichen, die übermäßigen Spannungen, die wir im Alltag entwickeln, effektiv und rasch abzubauen und mit der Zeit unser gesamtes Spannungsniveau herunterzufahren.

Jacobson war Wissenschaftler, Physiologe und Arzt, er legte viel Wert auf Nachweise seines Trainings, die er in jahrelangen Untersuchungen in seiner Klinik in Chicago erbracht hat. Er bewies die Wechselbeziehung zwischen Muskeln und Nerven, so dass sein Training nicht nur körperliche Entspannung ermöglicht, sondern auch auf der emotionalen Ebene wirksam ist.

Preis 300,- E-Mark

## Details zur Anzeige

Mindestbestellmenge: 1  
1 verfügbar.

---

ebiz-consult e.K.

Kurt-Schumacher-Ring 2  
D-63329 Egelsbach  
GERMANY

TEL: +49 (0) 6103 831 47-0  
FAX: +49 (0) 6103 831 74-29

Email : [info@ebiz-consult.de](mailto:info@ebiz-consult.de)  
Internet: <http://www.ebiz-consult.de>