

PMR

nach Jacobsen



DEIN KURS FÜR MEHR BALANCE UND WOHLBEFINDEN

Entdecke die Kraft der Tiefenentspannung mit Progressiver Muskelentspannung (PMR) nach Jacobson – einem bewährten Weg, um Stress abzubauen, innere Ruhe zu finden und neue Energie zu schöpfen. In unserem ruhigen, kleinen Kursrahmen genießt du eine persönliche und vertrauensvolle Atmosphäre, in der du Schritt für Schritt lernen wirst, gezielt Anspannung loszulassen und zu mehr Gelassenheit zu finden.

1 KURSEINHEIT (60 MIN)

20€



PMR hilft dir, körperliche und mentale Balance herzustellen, Verspannungen zu lösen und deinen Alltag nachhaltig entspannter zu bewältigen- mit Freude, Leichtigkeit und einem neuen Gefühl von innerer Ruhe.

Das Team von Kalea unterstützt dich mit Herz und Expertise für dein Wohlbefinden. Lass uns gemeinsam den Weg zu mehr Entspannung und Lebensqualität gehen.

Wir freuen uns auf dich!

**ALLE TERMINE FINDEST DU IM KURSPLAN
UNTER WWW.KALEADRESDEN.DE**