



Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen

Muskuläre Verspannungen? Muskelverhärtungen?

Spannungskopfschmerzen? Zu hoher Blutdruck?

Stressbedingte Beschwerden? Schlaflosigkeit?



Hilf Dir selbst!

Durch Anspannung und Entspannung **ENTSPANNEN** lernen und jederzeit anwenden!

Wann: unterschiedliche Termine gerne auf Anfrage

Wo: KlugeFitness, Amsterdamer Str. 230

Infos unter 0174/4404470 oder anjakluge@klugefitness.de

Die Kursreihe beinhaltet 8 Termine a 90 Minuten und kostet 119,00 Euro.

Der Kurs „Progressive Muskelentspannung“ ist zertifiziert durch die Zentrale Prüfstelle Prävention. Eine teilweise Kostenerstattung durch Ihre gesetzliche Krankenkasse ist in den meisten Fällen möglich!

Ich freue mich auf die gemeinsame Entspannung!!!