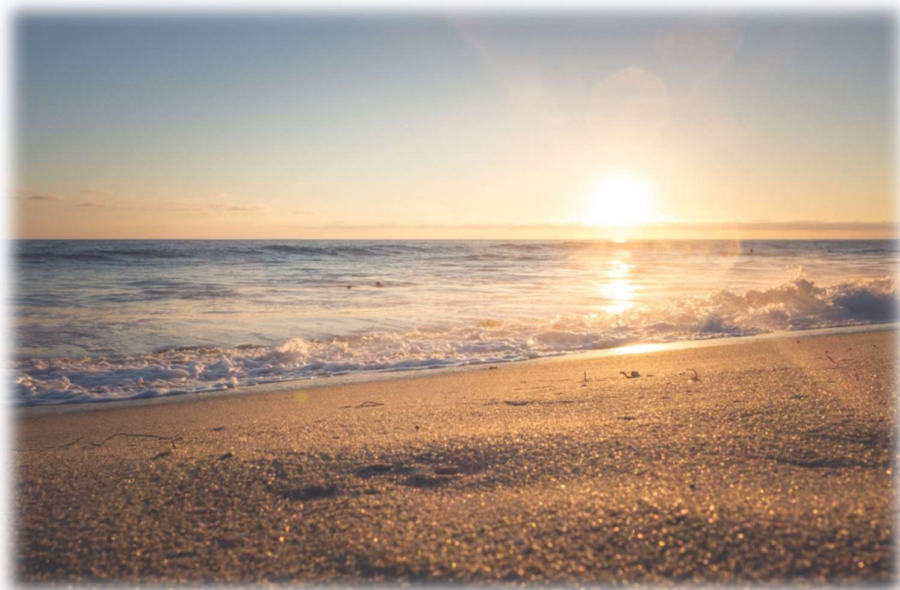


PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG

nach Jacobson



„Innehalten“ und dem Körper die Möglichkeit geben sich selbst zu regenerieren.

Durch bewusstes Anspannen und Entspannen verschiedener Muskelgruppen bringst du dich und deinen Körper in eine tiefe Erholungsphase. Verbesserst deine Konzentration, löst mögliche körperliche Verspannungen, fühlst dich ausgeglichener und stärkst dein persönliches Wohlbefinden.

Mehr Infos zur Progressiven Muskelentspannung findest du auf: www.vonherzzuherz.co.at

Einzel- oder Gruppentermin (ab 3 Personen)

Dauer: 60 Minuten

Termin: nach Vereinbarung

Kosten: Einzeltermin € 55,-/ Gruppentermin € 18,- pro Person

Kursort: Von HERZ zu HERZ – Salzburg, Moostrasse 109A, 5020 Salzburg

Info & Anmeldung:

Silke Posch

E-Mail: silke@vonherzzuherz.co.at

Tel.: +43 660 4728524

Mitzubringen:

*Matte, Decke, was du brauchst
um dich wohlzufühlen.

Ich freue mich auf Dich!

www.vonherzzuherz.co.at