

C3004 Muskelentspannung nach Jacobsen

Beginn	Mittwoch, 03.12.2025, 10:30 - 12:00 Uhr
Kursgebühr	50,00 €
Dauer	5 Termine
Kursleitung	Sabine Berger
Kursort	IS, KBZ, V 2.02, Gesundheitsraum, Mühlenstraße 15, 85737 Ismaning

Die Folgen von Stress kündigen sich bei jedem Menschen anders an und können zu unterschiedlichen körperlichen Symptomen führen: Auslöser für Schlafstörungen, Spannungskopfschmerzen, Migräne, Herz-Kreislauf-erkrankungen oder Abwehrschwäche sind häufig Blockaden. Hier setzt die Progressive Muskelrelaxation (PMR) nach Jacobsen an. Diese leicht zu erlernende und vor allem flexibel einsetzbare Entspannungstechnik hilft, in der Alltagshektik bestimmte Muskelgruppen durch bewusstes An- und Entspannen zu entlasten und dadurch tiefe Entspannung auszulösen, die Beschwerden lindert. In diesem Kurs werden neueste Methoden der PMR kombiniert mit Atem- und Meditationsübungen, die auch den Geist entspannen. Sie entdecken dabei Ihr persönliches Stresswarnsystem und lernen, rechtzeitig gegenzusteuern. Bitte Decke, kleines Kissen, warme, bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
03.12.2025	10:30 - 12:00 Uhr	Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Gesundheitsr., V2.02
10.12.2025	10:30 - 12:00 Uhr	Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Gesundheitsr., V2.02
07.01.2026	10:30 - 12:00 Uhr	Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Gesundheitsr., V2.02
14.01.2026	10:30 - 12:00 Uhr	Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Gesundheitsr., V2.02
21.01.2026	10:30 - 12:00 Uhr	Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Gesundheitsr., V2.02

[zur Kursdetail-Seite](#)