

## D3003 Muskelentspannung nach Jacobsen

Beginn	Mittwoch, 04.03.2026, 10:30 - 12:00 Uhr
Kursgebühr	70,00 €
Dauer	7 Termine
Kursleitung	Sabine Berger
Kursort	IS, KBZ, V 2.02, Gesundheitsraum, Mühlenstraße 15, 85737 Ismaning

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 Progressive Muskelrelaxation (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
04.03.2026	10:30 - 12:00 Uhr	Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Gesundheitsr., V2.02
11.03.2026	10:30 - 12:00 Uhr	Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Gesundheitsr., V2.02
18.03.2026	10:30 - 12:00 Uhr	Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Gesundheitsr., V2.02
25.03.2026	10:30 - 12:00 Uhr	Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Gesundheitsr., V2.02
15.04.2026	10:30 - 12:00 Uhr	Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Gesundheitsr., V2.02
22.04.2026	10:30 - 12:00 Uhr	Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Gesundheitsr., V2.02
29.04.2026	10:30 - 12:00 Uhr	Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Gesundheitsr., V2.02

[zur Kursdetail-Seite](#)