

D3004A Progressive Muskelentspannung und Klang

Beginn	Freitag, 17.04.2026, 17:00 - 19:00 Uhr
Kursgebühr	18,00 €
Dauer	1 Termin
Kursleitung	Petra Albus
Kursort	US, Z, 210, Entspannung, Landshuter Straße 20-22, 85716 Unterschleißheim

Die Progressive Muskelentspannung bietet tiefe Entspannung für Körper und Seele. Wir verbinden in diesem Kurs diese leicht erlernbare Methode mit dem Erleben und der Faszination des Klangs. Lassen Sie sich einhüllen von sanften Schwingungen der Klangschalen und Zimbeln. Eine Gelegenheit Anspannung und Stress loszulassen - um einen Moment ohne Zeit und Raum zu genießen. Bitte bequeme Kleidung und eine Decke mitbringen.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
17.04.2026	17:00 - 19:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 210, Entspannungsraum

[zur Kursdetail-Seite](#)