



# PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG

Die Progressive Muskelentspannung ist eine Entspannungstechnik, bei der die Muskulatur gezielt angespannt und entspannt wird, sodass eine Tiefenentspannung eintritt.

Dieses Angebot ist insbesondere für Personengruppen mit häufigen Muskelverspannungen und Stress geeignet. Mit dem gezielten Training verbessern Sie Ihre eigene Körperwahrnehmung und erfahren eine erhöhte Sensibilität für Ihr Körpergefühl.

Dieser Kurs ist sowohl im Gruppenraum, als auch bei Ihnen vor Ort möglich.

**Im.puls**  **team**  
move

**Zielgruppe:**  
Stressregulierung

**Teilnehmerzahl:** 4-6

**Dauer:** 60 Min.

**Preis:** siehe Buchungstool

**Mitzubringen:**

Bitte bringen Sie bequeme Sportbekleidung, Indoor Sportschuhe, ein Handtuch und Wasser für die Trainingseinheit mit.

**Wir empfehlen im Vorfeld eine Körperstatusanalyse, eine Befragung zum Gesundheitszustand und eine Körperzielplanung.**