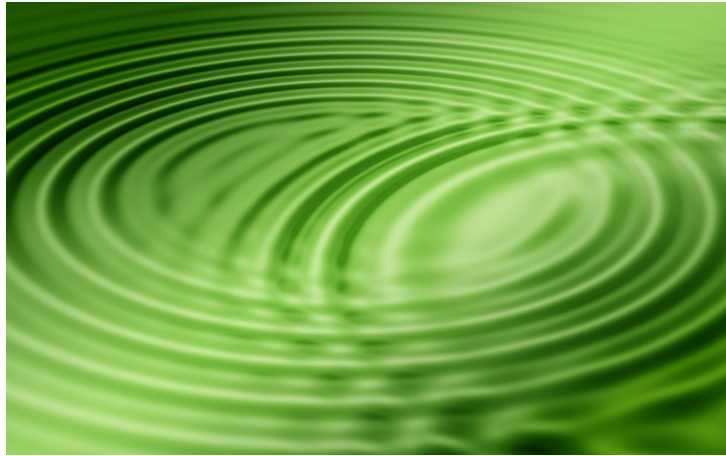


# Progressive Muskelentspannung - Refresher 1

## Der kleine PME-Workshop zum Auffrischen.



Du hast als Voraussetzung zur Teilnahme zuvor einen Kurs für Progressive Muskelentspannung bei mir oder einem anderen Anbieter gemacht und möchtest deine Kenntnisse wieder erneuern?

Dieser 2-stündige Workshop ist eine Zusammenfassung der Inhalte eines PME-Grundkurses. Hier steht im Vordergrund, die bereits erlernten Abläufe zu wiederholen und damit die Progressive Muskelentspannung wieder zu reaktivieren.

Auch für den Erfahrungsaustausch unter den Teilnehmer/-innen bleibt genügend Raum und Zeit.

Ich führe dich außerdem durch den 7er Schritt im Sitzen und den 4er Schritt im Stehen. Wir erfühlen die verschiedenen Atemräume und lernen die Ausatmung zu verlängern, um das vegetative Nervensystem positiv zu beeinflussen.

Zu guter Letzt führe ich dich durch eine ruhige und lange PME-Sequenz des 17er Schrittes und du kannst anschließend bei einer langen Traumreise tief entspannen.

Dieser Workshop ist als Alternative oder Ersatz eines vollständigen PME-Kurses nicht geeignet.

<b>Veranstaltungsort:</b>	<b>Entspannung-Hanau</b> , Am Pfingstrain 3, 63456 Hanau/Klein-Auheim
<b>Seminarleitung:</b>	<b>Ursula Schumacher</b> Kursleitung PME + AT (Grund-, Mittel- u. Oberstufe) Hypnose Advanced Level & Hypnose Coach, Simpson Protocol <a href="mailto:usch@entspannung-hanau.de">usch@entspannung-hanau.de</a> oder Tel. 06181-690560
<b>Anmeldung:</b>	
<b>Länge des Workshops:</b>	<b>2 Stunden</b>
<b>Teilnahmegebühr:</b>	<b>30,- €</b>
<b>Gruppengröße:</b>	<b>4 Teilnehmer</b>
<b>Termine:</b>	<b>06.10.2021, 04.05.2022, 07.12.2022</b> <b>wahlweise von 16.30 – 18.30 oder 19 – 21 Uhr</b>

Matten, Stühle und abwaschbare Lagerungskissen sind vorhanden. Bitte bequeme Kleidung anziehen. Ein großes Handtuch, eine Decke, dicke Socken und eigene Getränke bitte mitbringen. Wasser medium in Flaschen wird kostenfrei angeboten. Es gelten die aktuellen Abstands- und Hygieneregeln.

Ich bitte um Verständnis, dass ausschließlich Geimpfte und Genesende mit entsprechendem Nachweis an diesem Kurs teil nehmen können.