

Progressive Muskelentspannung - Refresher

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.

Veranstaltungsort:	Entspannung-Hanau , Am Pflingstrain 3, 63456 Hanau/Klein-Auheim
Seminarleitung:	Ursula Schumacher Kursleitung PME + AT (Grund-, Mittel- u. Oberstufe) Hypnose Advanced Level & Hypnose Coach, Simpson Protocol usch@entspannung-hanau.de oder Tel. 06181-690560
Anmeldung:	
Länge des Workshops:	2 Stunden
Teilnahmegebühr:	30,- €
Gruppengröße:	3 – 5 Personen
Termine:	Der Workshop ist individuell für feste Gruppen ab 3 Personen buchbar.

Matten, Stühle und Kissen sind vorhanden. Bitte bequeme Kleidung und dicke Socken anziehen. Ein großes Handtuch, eine Decke, dicke Socken und eigene Getränke dürfen gerne mitgebracht werden. Es gelten die aktuellen Hygieneregeln.