



Stress gehört zum Leben – sowohl im Beruf als auch privat.

Doch jeder kann lernen, mit Belastungen besser zurechtzukommen, indem er nach hektischen Phasen wieder körperlich und gedanklich zur Ruhe kommt. Dabei helfen Entspannungstechniken, etwa die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson. Hierbei handelt es sich um ein Entspannungsverfahren, bei dem durch bewusstes An- und Entspannen von Muskelgruppen ein Entspannungszustand herbeigeführt wird.



Ziel ist die Verbesserung des körperlichen und seelischen Befindens, deshalb gibt es nach getaner Entspannungsarbeit die Möglichkeit eines gemütlichen Beisammenseins bei einer schönen Tasse Tee oder Kaffee.

Mitmachen kann jeder von jung bis alt, Vorkenntnisse sind nicht nötig. Das Angebot ist kostenfrei, über eine kleine Spende freuen wir uns.

**Termine:** 14-tägig, mittwochs von 17:30 - 18:30 Uhr  
in ungeraden Kalenderwochen, *außer in den Ferien*

**Leitung:** Katja Brückner, Entspannungstherapeutin

**Ort:** MGH Fam-Netz, EG rechts (Raum 007a)

**Information:** MGH Fam-Netz (08441) 80 83 - 660