



# Progressive Muskelentspannung



**Linda Meyer**  
Musiktherapeutin

Die Muskelentspannung nach Jacobson ist ein wirkungsvolles Entspannungsverfahren, das leicht und in kurzer Zeit erlernt werden kann. Dies gibt uns die Möglichkeit, uns für einen Moment aus dem anspruchsvollen Alltag auszuklinken und uns bewusst zu entspannen und zu regenerieren. Durch die bewusste Wahrnehmung und den Abbau innerer Spannungszustände gelangen wir oftmals zu mehr Gelassenheit, schöpferischer Kraft und allgemeiner Lebenszufriedenheit.

Personen mit hohem Engagement im Alltag, Personen mit gesundheitlichen Beschwerden wie chronische Schmerzen, Kopfschmerzen, Verspannungen im Rückenbereich oder an Armen und Beinen, können sehr stark von einem regelmässigen Entspannungstraining profitieren. Auch zur Verbesserung von Schlafstörungen und erhöhter Nervosität oder nervlicher Abgespanntheit. Selbstverständlich sind alle, die sich im Alltag mehr Gelassenheit wünschen willkommen.

**Mittwochs 20.15 – 21.00 Uhr**  
Kurskosten: 6 Lektionen CHF 180.00