



## Progressive Muskelentspannung

### VERSPANNUNGEN UND STRESS REDUZIEREN

Mal etwas für sich tun? Entspannter sein, besser mit Stress umgehen? "Progressive Muskelentspannung" ist ein Verfahren, um Verspannungen und Stress zu reduzieren. Dies kann leicht gelernt werden, indem die eigenen Körpermuskeln gezielt angespannt und losgelassen werden.

In gemeinsamer Runde, bieten wir hierfür in 8 Terminen verschiedene Übungen zur progressiven Muskelentspannung an, um den eigenen Körper und Gefühle besser wahrzunehmen.

Kostenloses Angebot und feste Gruppe mit bis zu 6 Personen (Wir bitten um eine vorherige Anmeldung)! Vorkenntnisse sind dabei nicht erforderlich. Da die Termine aufeinander aufbauen ist es sinnvoll, regelmäßig teilzunehmen!

## Progressive Muskelentspannung

### VERSANNUNGEN UND STRESS REDUZIEREN

#### WIR BIETEN:

- Einfach zu erlernende und gezielte Übungen zur bewussten Körperwahrnehmung, Muskelentspannung und Stressreduzierung.
- In insg. 8 festen Terminen, in einer gemeinsamer Runde und festen Gruppe, mit bis zu 6 Nutzer\*innen.
- Vorkenntnisse sind dabei nicht erforderlich.
- Wir bitten um eine vorherige Anmeldung und regelmäßige Teilhame.

#### KONTAKT & ANMELDUNG:

Elke Lapke

Pädagogische Fachkraft

☎ 0173-344 944 9

✉ e.lapke@margaretenhort.de



#### WANN & WO:

- Dienstags, 10:30 bis 12:00 Uhr
- 8 Termine: 05.04., 19.04., 03.05., 10.05., 17.05., 07.06., 14.06. und 05.07.2022
- Treffpunkthaus Heimfeld  
Friedrich-Naumann-Str. 9-11, 21075 Hamburg

*Das Angebot ist kostenlos. Wir freuen uns auf Sie!*

#### FÜR WEITERE INFORMATIONEN UND WIE WIR ZU ERREICHEN SIND:

- Margaretenhort Kinder- und Jugendhilfe gGmbH •  
• Hölertwiete 5 • 21073 Hamburg •
- Tel.: 040-790 189-0 • Fax:-99 • E-Mail: info@margaretenhort.de •