



Güssing

# Relax mit PMR

Zoom

Bei der Progressiven Muskelentspannung nach Jacobson handelt es sich um eine Technik, die der Entspannung dient und relativ rasch erlernbar ist. PMR ist an jedem Ort durchführbar.

Das bewusste An- und Entspannen der Muskeln trägt zu einer allgemeinen Entspannung bei und hilft uns stressfreier zu werden. Progressive Muskelentspannung funktioniert so: Anspannen, Spannung halten, Loslassen, Nachspüren.

**20. Oktober 2021, 18:00 – 19:30 Uhr**  
**Online via Zoom**

**Leitung: Mag.<sup>a</sup> Claudia Hilberger, PMR-Trainerin**

Zoomanleitung und Zoomlink werden zugeschickt.

Anmeldung unter 03322/43001 bei Frau Schneemann

FRAUENBERATUNGSSTELLE GÜSSING

Marktplatz 9/4, 7540 Güssing

Telefon: 03322-43001

[guessing@frauenberatung-burgenland.at](mailto:guessing@frauenberatung-burgenland.at)

[www.frauenberatung-burgenland.at](http://www.frauenberatung-burgenland.at)

[www.feminina-bgld.at/termine](http://www.feminina-bgld.at/termine)

