



## Progressive Muskelentspannung nach Jacobson (PMR)

für Betroffene, Angehörige und Interessierte

Entspannte Muskeln, ruhiger Geist.

Es gibt Wege, körperliche und seelische Anspannungen zu lösen. Eine bekannte Methode ist die Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson, bei der wir bewusst die intensive Muskelentspannung nach vorheriger Anspannung trainieren.

In diesem Workshop erlernen Sie die einfache Entspannungspraktik und erfahren die positive, lösende und ruhebringende Wirkung am eigenen Körper.

Die Übung kann im Sitzen oder im Liegen durchgeführt werden.

**Datum** Montag, 12. Juni 2023

**Zeit** 14 – 16 Uhr

**Ort** Begegnungszentrum «Wäldli»  
Freiestrasse 65, 8032 Zürich

**Referentin** Petra Büsser, Naturheilpraktikerin mit eidgenössischem Diplom der Fachrichtung TEN (trad. Europäische Naturheilkunde)

**Kosten** 20 Franken

**Anmeldung** Wir bitten um Anmeldung bis Freitag, 09. Juni 2023 unter 044 388 55 33 oder [waelkli@krebsligazuerich.ch](mailto:waelkli@krebsligazuerich.ch).