



GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT

Einladung

Entspannt und glücklich Progressive Muskelentspannung (PME)

Gestresst?

PME ist eine bewährte, effektive und leicht erlernbare Methode zum Stressabbau.

Überfordert?

PME schult das Körperbewusstsein und lässt eigene Grenzen erkennen.

Verspannt und müde im Alltag?

PME unterstützt gezielt in jeder Alltagssituation zu entspannen und trägt dazu bei, Lebensfreude und Energie neu zu entdecken.

Infotermin zum Kennenlernen von PME

16.09.2024, 09.00 – 10.00 Uhr

Termine (montags), jeweils 09.00 – 10.00 Uhr

23.09. | 30.09. | 28.10. | 04.11. | 11.11. | 18.11. | 02.12. | 09.12.2024

Die Teilnahme ist kostenfrei!

Ort

Ev. Erwachsenenbildungswerk Rheinland-Süd e.V.

Herzog-Reichard-Straße 30

55469 Simmern

Sie haben Fragen?

Melden Sie sich gerne bei Frau Wust telefonisch unter 06761-970342 / 0160-7637103 oder per Mail swust@eeb-sued.de.

Alle Angebote finden Sie auch unter:

www.agfrlp.de/rhk

Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V.



Simmern
September bis
Dezember
2024