

Angebot für Beschäftigte des UKSH (inkl. Tochterfirmen und Lernende)

Progressive Muskelentspannung nach E. Jacobsen

„Durch gezielte Muskelanspannung entspannen“ lautet das Prinzip der Progressiven Muskelrelaxation. Sie können die Übungen, einmal erlernt, ohne bestimmte körperliche Voraussetzungen und ohne Hilfsmittel, fast überall und unter relativ einfachen Bedingungen im Liegen, Sitzen oder Stehen durchführen – unsere Expertin zeigt Ihnen wie es geht!

Kurstermine:

- Dienstag, den 18.02.2025 von 16.30 bis 17.15 Uhr, Seminarraum Norderney 2
- Dienstag, den 25.02.2025 von 16.30 bis 17.15 Uhr, Seminarraum Norderney 2
- Dienstag, den 04.03.2025 von 16.30 bis 17.15 Uhr, Seminarraum Norderney 2
- Dienstag, den 11.03.2025 von 16.30 bis 17.15 Uhr, Seminarraum Norderney 2
- Dienstag, den 18.03.2025 von 16.30 bis 17.15 Uhr, Seminarraum Norderney 2
- Dienstag, den 25.03.2025 von 16.30 bis 17.15 Uhr, Seminarraum Spiekeroog 2
- Dienstag, den 01.04.2025 von 16.30 bis 17.15 Uhr, Seminarraum Spiekeroog 2
- Dienstag, den 08.04.2025 von 16.30 bis 17.15 Uhr, Seminarraum Spiekeroog 2

Kursort: Campus Lübeck, Haus A, Seminarraum Norderney 2 (2.OG) / Spiekeroog 2 (1. OG)

Kursleitung: Christin Schwarz, Entspannungstrainerin und Fachkraft für Stressmanagement

Zur Anmeldung senden Sie bitte eine E-Mail an info@soultime-moelln.de

Die Termine werden nicht zur Arbeitszeit angerechnet.

Weitere Informationen finden Sie im Intranet unter:

Betriebliches Gesundheitsmanagement > aktuelle Kurse und Angebote > Entspannung > PMR am Campus Lübeck