

Ort: Ev. Kirchengemeinde in der
Gropiusstadt
Gropiusstadt-Süd
Joachim- Gottschalk- Weg 41
12353 Berlin

Termin: donnerstags, 8.15-9.15 Uhr
Start ab 2.3.23

Leitung: Tanja Teusch

Kosten: 34,00 € für 5 Termine

**Sichern Sie sich
schon einen Platz!**

Progressive Muskelrelaxation (PMR)



Foto: Tanja Teusch

Unter Stress spannen wir oft unwillkürlich unnötig Muskeln an. Das führt zu Verspannungen und oft auch zu Schmerzen. Mit der PMR lernen Sie, solche Verspannungen zu erkennen und aufzulösen.

Das Ziel der PMR ist die Entspannungsfindung. Sie werden ruhiger und gelassener, bauen Angstzustände und Blockaden ab und erhöhen das eigene Wohlbefinden.

Bitte melden Sie sich vorab bei uns an.

Bitte bringen Sie eine Matte, ein kleines Kissen, eine Decke und warme Socken mit.

Informationen und Anmeldung unter:

Ev. Familienbildung/ Familienzentren
Susanne Berstorff/ Maria-M. Hankewitz
Tel.: 030 660 909 -171
Email: familienbildung@kk-neukoelln.de
www.neukoelln-evangelisch.de/familie

