



**Yoga-Now**  
Einfach Yoga  
Pur  
Traditionell  
Authentisch

Fon: +49-171-381 32 67  
Fax: +49-4101-20 44 04  
e-Mail: [info@yoga-now.eu](mailto:info@yoga-now.eu)  
Homepage: [www.yoga-now.eu](http://www.yoga-now.eu)

## **Workshop „PMR“ am 22.02.2020** **„Progressive Muskelrelaxation“**

Namasté,

neben den Yoga Entspannungstechniken Savasana und Yoga Nidra wurde in den 1940 eine wissenschaftlich bewiesene Entspannungstechnik von Dr. Edmund Jacobson entwickelt. Hierbei handelt es sich um ein Verfahren, bei dem durch die willkürliche und bewusste An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen ein Zustand tiefer Entspannung des ganzen Körpers erreicht wird.

Die Konzentration wird dabei auf den Wechsel zwischen An- und Entspannung gerichtet sowie auf die Empfindungen, die mit diesen unterschiedlichen Zuständen einhergehen. Ziel des Verfahrens ist eine Senkung der Muskelspannung unter das normale Niveau aufgrund einer verbesserten Körperwahrnehmung.

Die PMR Technik eignet sich wunderbar zur Selbstanwendung und kann sehr schnell erlernt werden.

Ziel des Workshops ist es daher, die Teilnehmerinnen/Teilnehmer in die Lage zu versetzen, die Selbstanwendung zu erlernen.

**Workshop am. 22.02.2020, Start 13:00 Uhr, Dauer 90 min.**

Bitte mitbringen: Handtuch, Wasserflasche und gute Laune.

Teilnahmekosten Kaifu Mitglieder 25,00 €, externe 30,00 €

(Aufgrund der neuen Anmeldeeregungen erfolgt die Zahlung der Teilnahmekosten in Bar am Workshopstag. Deine Anmeldung per e-Mail ist verbindlich, Kostenrückerstattung erfolgt nicht, Umschreibung deiner Anmeldung auf eine andere Person ist möglich)

Anmeldung bitte unter [info@yoga-now.eu](mailto:info@yoga-now.eu)

Namasté  
Thomas