



© davids - Adobe-Stock.com

## Progressive Muskelentspannung

Kurs / Workshop, Gruppenangebot

### Progressive Muskelentspannung

PMR ist eine bewährte Methode der Stressbewältigung und Entspannung. Sie basiert auf der gezielten An- und Entspannung verschiedener Muskelgruppen, um körperliche und geistige Entspannung zu fördern. Sie eignet sich ideal, um Stress abzubauen, Verspannungen zu lösen und das allgemeine Wohlbefinden zu fördern.



#### Was?

##### Art des Angebots

Kurs / Workshop, Gruppenangebot

##### Kursleitung/Ansprechperson

Sandra Salmen

##### Alter des Kindes

altersunabhängig

#### Wann?

##### Termin(e)

Die Kurse finden regelmäßig statt.

##### Angebotstermin

Von 15.01.2025 (19:00 Uhr) bis ( Uhr)

#### Wo?

##### Turnboden der Grundschule

##### Remblinghausen

Ruegenbergstraße 8A  
59872 Meschede

#### Trägerschaft

##### Art des Trägers

Sonstiger Träger

## Anmeldung

### Anmeldung erforderlich

Ja

### Weitere Angaben zur Anmeldung

Bei Fragen zu den aktuellen Kursen und Anmeldungen melden Sie sich gerne bei mir telefonisch oder per Email.

### Kosten des Angebots

120 € für 8 Einheiten à 60 Minuten.

Da der Kurs durch die Krankenkassen zertifiziert ist, kann eine Rückerstattung von bis zu 80% durch die eigene Krankenkasse erfolgen.

## Durchführende Organisation

### Sandra Salmen

Enste 34  
59872 Meschede

### Name Kontaktperson

Sandra Salmen

### Telefon

01732719747

### Email

[sandra.salmen@t-online.de](mailto:sandra.salmen@t-online.de)

### Alle Angebote dieses Anbieters

[Andere Angebote dieses Anbieters](#)