

## Progressive Muskelentspannung (PMR) Body Scan

Entspannen und  
Regenerieren

Stressfolgeerkrankungen  
vorbeugen



**Wo:** Energy-Plus, Pradafant 1, 9490 Vaduz  
**Wann:** Donnerstag, 13./20./27. März, 3. April 2025,  
jeweils 17:45 bis 18:45 Uhr

Die **Progressive Muskelentspannung nach Jacobson (PMR)** ist eine bekannte und erfolgreiche Entspannungsmethode, die auf der abwechselnden An- und Entspannung bestimmter Muskelpartien basiert. Die Methode ist leicht erlernbar, nachweislich sehr effektiv und kann im Sitzen oder Liegen angewendet werden. Mittels PMR entwickeln Sie ein neues Körpergefühl für Entspannung und verankern es im Nervensystem. So lösen Sie Anspannung und Verkrampfungen und beugen stressbedingten Beschwerden vor.

**Body-Scan** ist eine sehr wirksame Übung zur Tiefenentspannung. Sie stammt aus der Stressbewältigungsmethode MBSR nach Jon Kabat-Zinn. Indem die innere Aufmerksamkeit auf bestimmte Körperbereiche gerichtet wird, kann sich unser ganzes Körpersystem entspannen und regenerieren.

**Kursleitung:** Margot Sele, 9490 Vaduz, dipl. Pädagogin, Qigong-Kursleiterin, Entspannungstrainerin, Ernährungsberaterin TCM

**Kurskosten:** CHF 160.00 inklusive Kursunterlagen.

**Mitbringen:** bequeme Kleidung, Matte, Kissen, Decke

**Anmeldung:** Tel. 00423 232 77 70, [margot.sele@energy-plus.li](mailto:margot.sele@energy-plus.li)



Margot Sele, Pradafant 1, 9490 Vaduz, Tel 00423/232 77 70, [www.energy-plus.li](http://www.energy-plus.li)