



## PROGRESSIVE Muskelentspannung nach Jacobson

# Progressive Muskelentspannung

**Beschreibung:** Die PMR ist eine wissenschaftliche fundierte leicht zu erlernende Entspannungstechnik. Ergänzend werden Atemübungen, Achtsamkeitsübungen und Phantasiereisen durchgeführt. Durch das Training werden positive Reaktionen wie eine Verbesserung der Immunabwehr, eine Entspannung der Skelettmuskulatur, Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit und Atemtechnik erreicht. Ebenso fördern Osteopathische Übungen die Lebensenergie.

**Vortragende:** Elfriede Kepte, DGKP,  
Akademische Lehrerin für Gesundheits- und Krankenpflege

**Beginn:** 10.03. / 17.03. / 24.03. / 07.04. / 14.04.  
21.04. / 28.04. / 05.05.2026 immer **dienstags** 19.00 – 20.15 Uhr

**Kursort:** FF-Haus - Mehrzweckraum

**Kosten:** 8 Einheiten – à 75 min. € 60,--  
(40% Förderung durch „Tut gut!“ wurde bereits berücksichtigt)

**Mitzubringen:** Bequeme Kleidung, kleines Kissen, Gymnastikmatte, Decke

**Anmeldung erforderlich:**

Gemeindeamt Kirchschlag 02872/ 7226 oder [office@kirchschlag.gv.at](mailto:office@kirchschlag.gv.at)  
bis 17. Februar 2026!



Besuchen Sie uns  
auf Facebook