

Veranstaltungen zur  
Stressbewältigung:

# Progressive Muskel- entspannung im „C 83“

**Wolfenbüttel.** Sandra Beikirch, Kursleiterin für Progressive Muskelrelaxation und Hypnotiseurin, und die Freiwilligenagentur Wolfenbüttel bieten einen neuen Kurs zur Stressbewältigung an. Er findet ab 3. Februar jeden Montag von 18 bis 19 Uhr im Bürgerzentrum „C 83“, Cranachstraße 83, statt.



**Sandra Beikirch**

Das Prinzip der Progressiven Muskelentspannung nach Jakobsen ist einfach: Verschiedene Muskelgruppen werden angespannt und nach kurzer Zeit wieder losgelassen. Durch diese Unterschiede der Muskelspannung nimmt man die eintretende Entspannung intensiver wahr, als ohne vorherige Anspannung. Die Progressive Muskelentspannung dient der Verminderung und Prävention von Stress und bietet sich unter anderem an: für mehr Ausgeglichenheit, zum Stressabbau, zur Entspannung, zur Verbesserung der Konzentration, zur Stärkung des Immunsystems. Es sind zunächst 20 Termine geplant.

Der Kurs wird zum Selbstkostenpreis von 5 Euro pro Veranstaltung angeboten.

Anmeldungen bis spätestens 1. März (bis dahin ist es noch möglich einzusteigen) bei der Freiwilligenagentur unter 05331-902626 oder [info.wf@freiwillig-engagierte.de](mailto:info.wf@freiwillig-engagierte.de). Weitere Informationen unter [www.freiwillig-engagierte.de](http://www.freiwillig-engagierte.de).