

8010 Graz, Friedrichgasse 7
0316/326044
drogenberatung@stmk.gv.at
www.drogenberatung.steiermark.at

Montag - Freitag von 10.00 - 12.00 Uhr
und Montag - Donnerstag 17.00 - 19.00 Uhr
Termin nach Vereinbarung

50 Jahre Drogenberatung

Progressive Muskelrelaxation

ist ein Entspannungsverfahren, bei dem durch Anspannen von verschiedenen Muskelgruppen danach eine Entspannung des Körpers und in weiterer Folge auch eine Entspannung des Geistes entsteht. Im dreiteiligen Workshop werden die Grundprinzipien von PMR erklärt, die Übungen angeleitet und die Erfahrungen des Übens besprochen.

Leitung: Stefanie Gruber, Dipl.-Psych.ⁱⁿ

Terminübersicht: 27.04., 04.05., 11.05., 10⁰⁰ – 11⁰⁰ Uhr

Anmeldung: Journdienst der Drogenberatung
Bis eine Woche vor Veranstaltungsbeginn
0316/32 60 44