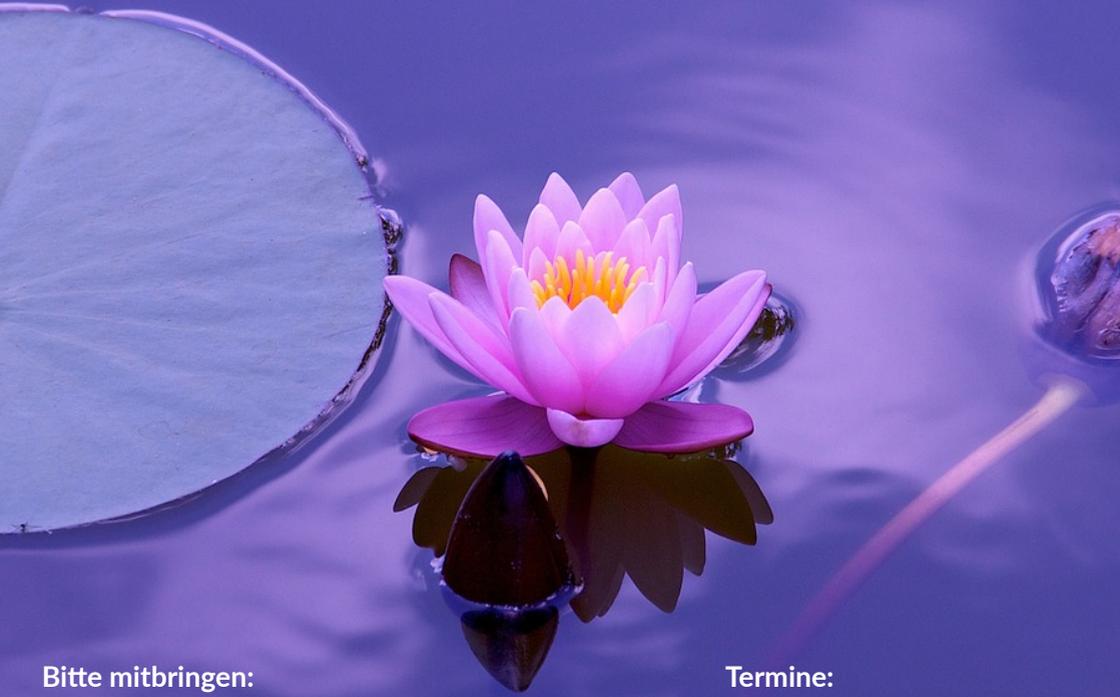


# Progressive Muskelentspannung

Nach Jacobsen

Entspannungsübungen gegen Alltags-Stress

Mittwochs 18.30 bis 19.30 Uhr im Bürgerhaus Grissenbach



**Bitte mitbringen:**

Decke, Kissen, Matte und warme Socken

**Anmeldungen:**

Tel. 218858 (G. Kleber) oder Tel. 4770 (A. Scholl)

**Kosten:** 70 €

(zertifizierter Kurs – Erstattung durch Krankenkasse  
möglich)

**Termine:**

23.01./30.01./06.02./13.02./  
20.02./27.02./06.03./13.03./  
20.03./27.03. 2019

Eine Veranstaltung von Grissenbach Aktiv e.V.