

Pressestelle, Donnerstag, 2. August 2012

---

## **Freie Plätze – „Progressive Muskelentspannung nach Edmund Jacobson**

Stress, psychische Belastung, Sorgen und Ängste führen oft, ohne dass wir es merken, zu einer erhöhten Anspannung einzelner oder sogar aller Muskeln im Körper. Wer kennt das nicht; den verspannten Nacken oder schmerzhaften Rücken nach einem harten Tag. In diesem Kurs erlernen Sie, wie Sie die muskuläre Entspannung bewusst und aktiv herbeiführen können und dadurch die Belastungen des Alltags, Sorgen und Ängste besser bewältigen können.

Dozentin ist Frau Eva Dömling, Veranstaltungsort das Friedrich-Ebert-Gymnasium, In der Seewiese 1. Der Kurs Volkshochschule Mühlheim läuft dienstags von 19.30 bis 21 Uhr vom 14. August bis 02. Oktober. Die Gebühr für acht Abende beträgt 70,00 Euro (ermäßigt 63,00 Euro).

Anmeldungen sind bei der VHS per Mail [vhs@stadt-muehlheim.de](mailto:vhs@stadt-muehlheim.de) oder per Fax unter der Nummer 06108/601-84611 noch möglich. Nähere Informationen erhalten Sie unter der Rufnummer 06108/601- 602 oder 606 oder im Internet unter [www.muehlheim.de/vhs](http://www.muehlheim.de/vhs).