



## **Progressive Muskelentspannung nach Jacobson in der Salzgrotte Velbert**

durchgeführt von:



**Montag, 9. Mai 2016  
18:00-19:00 Uhr  
Kosten 20 Euro**

**Was durch die progressive Muskelentspannung  
erreicht werden kann:**

**Abbau von Stress und Anspannung,  
Lösung muskulärer Verspannungen,  
Kräftigung der Muskulatur,  
Stabilisierung und Harmonisierung der Psyche,  
Minderung von Schlafstörungen,  
Linderung von körperlichen Schmerzzuständen.**

**Anmeldung bitte per Mail an  
[info@naturheilpraxis-sabine-heller.de](mailto:info@naturheilpraxis-sabine-heller.de)  
weitere Informationen gerne unter:  
**0152 53529087** oder  
**02052 4093715****