

Mit PME + KLANG ...

... zur Entspannungs-Queen / Entspannungs-ASS

Meditative Klänge, in harmonischer Verbindung mit den aktiven und körperorientierten Übungen der Progressiven Muskelentspannung, verstärken den Effekt der Entspannung und des Loslassens. Sie brauchen überhaupt keine Vorkenntnisse. Als Entspannungs-Queen oder –Ass fällt es Ihnen leicht, einen muskulären und damit geistig-seelischen Entspannungszustand herbeizuführen, wann immer Sie diesen wünschen. Sie gilt als eine der effektivsten wissenschaftlich geprüften Entspannungsverfahren und findet breiten Einsatz in Gesundheitsprävention und Therapie. Durch den Einsatz von Klangschalen wird die Progressive Muskelentspannung zu einem ganz besonderen Erlebnis: die meditativen Klänge verhelfen zu einer intensiveren Körperwahrnehmung, vertiefen die Entspannung und erleichtern das Erlernen des Loslassens.

Ziel ist es, eine bewusst herbeigeführte muskuläre – und damit auch geistig-seelische – Entspannung zu erzeugen, wann immer dies gewünscht ist.

Wissenschaftliche Studien über PME haben u.a. folgende positive Effekte nachgewiesen:

- **Verbesserung der allgemeinen Befindlichkeit**
- **Stressreduktion**
- **Schmerzreduktion (z.B. Kopfschmerzen, chronische Rückenschmerzen)**
- **Verringerung von Angst- und Spannungszuständen und der damit einhergehenden körperlichen Beschwerden (z.B. Bluthochdruck, Schlafstörungen, körperliche Unruhe)**

#### TERMINE:

JANUAR:	MÄRZ:	MAI:	SEPTEMBER:	OKTOBER:	NOVEMBER:
07.01.	04.03.	06.05.	02.09.	07.10.	04.11.
14.01.	11.03.	13.05.	09.09.	14.10.	11.11.
21.01.	18.03.	20.05.	16.09.	21.10.	18.11.
28.01.	25.03.	27.05.	23.09.	28.10.	25.11.

**WANN:** von 19.30 Uhr bis 20.30 Uhr

**WER:** my-ODEM, Susanne Leibinnes

**WO:** my-ODEM, Susanne Leibinnes | Zwintschönaer Str. 24 | 06116 Halle

**INVESTITION:** 72,00 € für 4 Kurseinheiten



**Anmeldung direkt telefonisch über 0163 84 66 195**

**Anmeldung online über Kontaktformular [www.my-odem.de](http://www.my-odem.de)**

Überweisung Hypovereinsbank:

IBAN: DE70 8002 0086 0356 8995 71

BIC: HYVEDEMM440

Verwendungszweck: PME + Klang Monat: \_\_\_\_\_ Name: \_\_\_\_\_

bei Nichterscheinen oder Stornierung 24 Stunden vor Kursbeginn erlaube ich mir, 10% (7,20 €) Bearbeitungsgebühr einzubehalten.

**Ich Sorge für Isomatten, Decken und Getränke.**

**Gerne bringen Sie sich ein Kissen, warme Socken oder bei Bedarf eine zusätzliche Isomatte und Decke mit.**