



Katholische Erwachsenenbildung  
im Landkreis Deggendorf e.V.

## Entspannungskurs - Onlinekurs

**mittwochs, 14.04.; 21.04.; 28.04.; 05.05.; 12.05.; und 19.05.2021 jeweils 9.15 bis 10.15 Uhr**

### **Ort:**

Hengersberg, 94491 Hengersberg, Evangel. Gemeindezentrum, Friedenstraße 21

Starten Sie nach den Osterferien mit Bewegung, Entspannung und Erholung und melden sie sich zu dem Onlinekurs "Zeit für Dich - Mehr Entspannung" bei der Kath. Erwachsenenbildung (KEB) Deggendorf an. Sie erlernen die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson, eine bewährte und sehr leicht zu erlernende Methode um bewusst die eigene Muskulatur zu entspannen. Wir treffen uns online live, das heißt wir können uns sehen und hören und auch miteinander sprechen. Der Kurs bietet die Möglichkeit, mit sanfter Bewegung und Entspannung langfristig etwas für sich selber und die eigene Gesundheit zu tun. Spezielle Bewegungselemente fördern die Gesundheit, verbessern die Beweglichkeit und wirken Osteoporose präventiv entgegen. Durch gezielte Übungen werden die Muskeln aktiviert. Verspannungen lösen sich auf. Mit dieser kleinen Auszeit können Sie sich selber etwas Gutes tun. Der Kurs leitet Anja Obermeier, Krankenschwester, Fachkraft für Gesundheitsförderung und Prävention und Entspannungsleiterin.

Der Kurs dauert 6x60 Minuten und wird von den gesetzlichen Krankenkassen mit bis zu 100 Prozent bezuschusst.

**Kath. Erwachsenenbildung im Landkreis Deggendorf e.V.**

**Referent/in:**  
Gundelauer Str. 7  
Anja Obermeier  
94557 Niederalteich

Tel. 09901 62 28

**Kosten:** 902880

6 Einheiten der Onlinekurs wird von den Krankenkassen bezuschusst.  
www.keb-deggendorf.de

### **Hinweis:**

Der Kurs findet online statt.