



Netzwerk Junge Aphasie

Einladung zum Seminar: Progressive Muskelrelaxation (PMR)

mit Doris Hardt (Kursleiterin) und Sabine Bauer (Netzwerk Junge Aphasie)



Termin: Samstag, 23. November 2024, 11:00 - 15:30 Uhr

Ort: SAALBAU in Bornheim, Arnsburger Str. 24, 60385 Frankfurt/Main

Barrierefrei!

Anmeldung bis spätestens Samstag,
09. November 2024, unter der E-Mail:
sabine.bauer@hessenaphasie.de



Programm

- 11:00 - 11:45** **Ankommen und Kennenlernen**
Was ist Stress?
Was können wir gegen Stress machen?
Was ist die Entspannungstechnik PMR (= Progressive Muskelrelaxation)?
- 11:45 - 12:00** **Pause**
- 12:00 - 12:45** **Übungen**
PMR kompakt für den Alltag
- 12:45 - 13:45** **Mittagspause**
- 13:45 - 15:30** **Netzwerktreffen**

Wir werden gefördert durch die gesetzlichen Krankenkassen in Hessen.