

Entspannung



Das Entspannungsgefühl wird erreicht, indem nacheinander verschiedene Muskelgruppen kurz angespannt und längere Zeit locker-gelassen werden.

Dabei soll genau der Unterschied zwischen An- und Entspannung beobachtet werden.

Das Ziel ist es, neben dem Training ein Ruhe- und Entspannungsgefühl zu erreichen, auch gleichzeitig die Körperwahrnehmung zu fördern, damit Anspannung im Alltag früher wahrgenommen wird.

Mit finanzieller Unterstützung des