

8010 Graz, Friedrichgasse 7
0316/326044
drogenberatung@stmk.gv.at
www.drogenberatung.steiermark.at

Montag - Freitag von 10.00 - 12.00 Uhr
und Montag - Donnerstag 17.00 - 19.00 Uhr
Termin nach Vereinbarung

Progressive Muskelentspannung

ist ein Entspannungsverfahren, bei dem durch Anspannen von verschiedenen Muskelgruppen danach eine Entspannung des Körpers und in weiterer Folge auch eine Entspannung des Geistes und eine verbesserte Selbstwahrnehmung entsteht. In der wöchentlichen Stunde wird geübt und besprochen, wie man das Entspannungsverfahren im Alltag integrieren kann.

Leitung: Stefanie Gruber, Dipl.-Psych.ⁱⁿ

Terminübersicht: bis Ende September jeden Dienstag, 10⁰⁰ – 11⁰⁰ Uhr
ab Oktober 12⁰⁰ – 13⁰⁰ Uhr

Anmeldung: Journdienst der Drogenberatung
0316/32 60 44