

## **SELBSTHILFEGRUPPE**



9  
-  
A  
P  
R  
I  
L

**progressive  
Muskel -  
entspannung**

**Dr. Barta-  
Winkler  
Elisabeth**

## **UNTERLEIBSKREBS**

Im Rahmen unserer Reihe "Kennenlernen von Entspannungstechniken" steht diesen Abend progressive Muskelentspannung nach Jacobson auf dem Programm.

Frau Dr. Barta-Winkler wird uns nach einem kurzen theoretischem Überblick Übungen zum Kennenlernen und Ausprobieren anleiten, die sicher auch zu Hause gut anwendbar sind.

Fr. Dr. Barta-Winkler ist u.a. dipl. Gesundheits- und Bewegungstrainerin, Gesundheits- und Mikronährstoffcoach und hat Erfahrung in verschiedenen Entspannungs- und Mentaltechniken

Wer die Übungen im liegen machen möchte, bitte Unterlage mitnehmen!

**DIENSTAG 9. April 2019** 18 – 20 Uhr

Ordensklinikum Linz Barmherzige Schwestern, Seminarraum