



Workshops Entspannung

in Zürich



Medizinische Progressive Muskel- entspannung

Bei der Medizinisch Progressiven Muskelentspannung nach Jacobson wird über die Wahrnehmung veränderter Muskelspannungen ein medizinisch wirksamer Entspannungszustand erreicht.

Wann Donnerstag, 11. November 2021
09.00–11.30 Uhr (inkl. Pause)

Medizinisches Autogenes Training

Das Autogene Training nach J.H. Schulz ist ein Verfahren zur Entspannungsin-
duktion, das mit sogenannten vorstellungsgeleiteten Prinzipien arbeitet.
Gemeinsam erlernen wir die Technik des Autogenen Trainings, sodass Sie den
Entspannungszustand bei sich selbst innerhalb von wenigen Sekunden indu-
zieren können.

Wann Donnerstag, 25. November 2021
09.00–11.30 Uhr (inkl. Pause)



Kosten pro Workshp (inkl. MwSt.)

Mitglieder CHF 40/Nichtmitglieder CHF 50

Bekleidung/Mitnehmen

Bequeme Alltagskleidung, Schuhe zum Wechseln oder warme Noppensocken

Referentin

Antonia Züger-Secreti, dipl. Fachfrau für Progressive Muskelentspannung und med. Autogenes Training

Versicherung

Ist Sache der Teilnehmenden

Durchführungsort

Silo, Gertrudstrasse 27
Ecke Gertrud-/Zurlindenstrasse
8003 Zürich

Mit Tram 2 oder 3 bis Haltestelle Lochergut. Beim Restaurant Lily's via Sihlfeldstrasse bis Gertrudstrasse. Rechts in die Gertrudstrasse und auf dieser bis Zurlindenstrasse (circa 5 Gehminuten).



Information und Anmeldung

René Willi
044 405 45 59
rene.willi@rheumaliga.ch

Für die Durchführung sind jeweils 6 Anmeldungen erforderlich.

**Sie möchten mehr erfahren?
Rufen Sie uns an. Wir sind für Sie da!**

Rheumaliga Zürich

Badenerstrasse 585
8048 Zürich

044 405 45 50
info.zh@rheumaliga.ch

rheumaliga.ch/zh

Öffnungszeiten

Montag–Freitag 08.30–11.45 Uhr
13.30–16.30 Uhr

Nach Vereinbarung auch
ausserhalb der Öffnungszeiten