

# Progressive Muskelentspannung nach Jacobson (PME)

- eine einfache Methode zum Entspannen erlernen ▪
- an nur 8 Kurs-Terminen in einer kleinen Gruppe ▪
- in Zusammenarbeit mit der VHS Murnau ▪
- sofort jederzeit zuhause oder unterwegs leicht anwendbar ▪
- keine Vorkenntnisse erforderlich ▪
  - für jedes Alter ▪
- empfohlen bei vielerlei Beschwerden und zur Vorbeugung von Stressfolgen ▪
- Wirksamkeit gut erforscht ▪



Weitere Informationen unter:

Telefon: 08841 – 405 93 16  
[www.psycho-aromatherapie.com](http://www.psycho-aromatherapie.com)

Barbara Daniel-Leppich  
Heilpraktikerin Psychotherapie



Praxis für Aromaarbeit und Psychotherapie  
nach dem Heilpraktikergesetz, Gesundheitspraxis

Dr.-August-Einsele-Ring 12, Haus 120 C  
82418 Murnau am Staffelsee