

1

Progressive Muskelrelaxation: Die Grundlagen

In diesem Kapitel

- ✓ Wie Progressive Muskelrelaxation funktioniert
- ✓ Was Progressive Muskelrelaxation bewirkt
- ✓ Wie man Progressive Muskelrelaxation erlernt
- ✓ Was Stress in Körper und Seele auslöst
- ✓ Wie man Stress abbauen kann