

# 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