

# Online-Entspannungskurs

## *Progressive Muskelrelaxation*



Die **Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson** ist eine bewährte Methode, die mit etwas Übung leicht erlernbar ist und bei **Tinnitus positive Effekte** haben kann.

An insgesamt 6 aufeinander aufbauenden Terminen können Mitglieder der ÖTL die Grundlagen des Verfahrens kennenlernen und anwenden.

**Zeiten:** Jeweils Dienstag, 17:00-17:50 Uhr.

**Termine:**

06.05., 13.05., 20.05., 27.05., 03.06. und 10.06.25

**Ort:** Online-Kurs, über ZOOM

Rechtzeitig vor Start des Kurses erhalten alle angemeldeten TeilnehmerInnen via Email Unterlagen über Inhalte und Ablauf. Da Inhalte aufeinander aufbauen, ist die **Teilnahme** aus methodischen Gründen **nur am gesamten Kurs möglich**. Die Teilnahme ist Mitgliedern der ÖTL vorbehalten und kostenlos zugänglich.

**Anmeldung unter:** office@oetl.at

**Betreff:** Kostenfreier Online Entspannungskurs für Mitglieder

**Kursleiterin:**  
Aysegül Yükses, MSc  
Klinische Psychologin

