

Rosa Strippe e.V. Kortumstr. 143 44787 Bochum

Pressemitteilung  
mit der Bitte um Veröffentlichung

Ansprechpartner:  
Markus Chmielorz (02 34) 640 46 21, [presse@rosastrippe.de](mailto:presse@rosastrippe.de)

Information  
Kommunikation  
Beratung  
für Lesben, Schwule  
und deren Familien

Kortumstr. 143  
44787 Bochum

Büro 02 34 / 640 46 21  
Fax 02 34 / 516 57 67  
[orga@rosastrippe.de](mailto:orga@rosastrippe.de)  
[www.rosastrippe.de](http://www.rosastrippe.de)

Beratung 02 34 / 194 46

25.01.12

## „Wohin mit dem Stress?“ – Rosa Strippe bietet Informationsabend zu Progressiver Muskelentspannung nach Jacobson

Am Montag, den 30.01.2012 bietet die Rosa Strippe e.V. in Bochum, Beratungszentrum für Lesben und Schwule, um 18.00 Uhr einen Informationsabend zur Einführung in die „Progressive Muskelentspannung“ an. Es handelt sich dabei um ein sehr einfaches Verfahren, die Aufmerksamkeit für Anspannung und Entspannung des eigenen Körpers zu schulen. „E. Jacobsen hatte schon zu Beginn des letzten Jahrhunderts beobachtet, dass psychische Anspannung oft mit körperlicher Anspannung einhergeht. Durch leichte Übungen können die Teilnehmer lernen, die alltägliche Anspannung loszulassen und den Körper besser kennenzulernen und ihn so zu nehmen, wie er ist“, so Markus Chmielorz, pädagogischer Mitarbeiter der Rosa Strippe und Kursleiter in progressiver Muskelentspannung. Vorkenntnisse und eine Anmeldung für den kostenlosen Information sind nicht nötig. Weitere Informationen erhalten Interessierte unter der Telefonnummer 0234 / 19446 oder im Internet unter [www.rosastrippe.de](http://www.rosastrippe.de)