

Stretch and Relax

Mit Entspannung, Dehnung und Selbstwahrnehmung gegen den Stressmodus

Kursnummer	252M241115
Beginn	Dienstag, 30.09.2025, 20:30 - 21:30 Uhr
Dauer	8 Termin(e)
Ort	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 402, Wiener Platz 2a, 51065 Köln
Lehrkraft	Lena Weinforth
Kursentgelt	48,00 €

Oftmals spüren wir gar nicht mehr, dass wir uns körperlich beständig im sog. Stress Modus befinden und erst Erkrankungen und Entzündungen des Körpers machen uns den fehlenden Ausgleich bewusst. In dieser sanften Praxis liegt der Fokus auf dem wohltuenden Lösen und Hydrieren unserer oft schmerzhaft verklebten Faszien und der Öffnung der Gelenke durch dynamische oder gehaltene Bewegungen oder Massagen. Wir üben uns in bewusster Atmung, Entspannung und Selbstwahrnehmung. Mit diesen Techniken wirken wir regulierend auf unser Nervensystem ein und aktivieren gezielt Anteile des Vagus Nervs, die für die Erholung und „Ent-Spannung“ unseres Körpersystems zuständig ist. Wir üben auch sitzend, kniend, stützend. Je nach individuellem Bedarf können wir uns mit weichen Decken, festen Kissen, Gurten oder Blöcken darin unterstützen, Posen bequem einzunehmen, darin länger zu verweilen und tiefer zu entspannen.

Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
30.09.2025	20:30 - 21:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 402
07.10.2025	20:30 - 21:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 402
28.10.2025	20:30 - 21:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 402
04.11.2025	20:30 - 21:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 402
18.11.2025	20:30 - 21:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 402
25.11.2025	20:30 - 21:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 402
09.12.2025	20:30 - 21:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 402
16.12.2025	20:30 - 21:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 402

[zur Kursdetail-Seite](#)