Schnupperkurs (Tiefen-)Entspannung mit Autogenem Training & Fantasiereise in die Adventszeit

Kursnummer 26P230141

Beginn Samstag, 28.11.2026, 15:00 - 17:00 Uhr

Dauer 1 Termin(e)

Ort VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 117

Dozent Nicole Holz

Kursentgelt 14,00 €

In diesem zweistündigen Schnupperkurs erleben Sie, wie sich die fundierte Methode des Autogenen Trainings (AT) mit einer geführten Fantasiereise zu einer besonders tiefen und nachhaltig wirksamen Entspannung verbinden lässt. Sie lernen die Grundformeln des AT kennen und erleben, wie diese inneren Bilder und Suggestionen in einer Fantasiereise sanft weitergeführt werden, um Körper und Geist in einen Zustand tiefer Ruhe und angenehmer Entspannung zu bringen.
Der Kurs richtet sich an alle, die sich nach Lösungen zu friedlicher, stressfreier Entspannung sehnen. Vorkenntnisse sind nicht notwendig.
Autogenes Training kann (beispielsweise) hilfreich sein bei Schlafstörungen, innerer Unruhe, Verspannungen und allgemeiner Überlastung. Wir bieten Ihnen eine praktische Auszeit vom Alltag mit Raum zum Ausprobieren, Nachspüren und zum Übertragen in die oft turbulente Vorweihnachtszeit.
Bitte bringen Sie sich zum Kurs warme Socken und eine Decke mit.

Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
28.11.2026	15:00 - 17:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 117

zur Kursdetail-Seite