

Entspannt am Wochenende: Ein Wohlfühltag zur Selbstfürsorge

Entspannungstechniken und Übungen für einen besseren Umgang mit Stressgedanken

Kursnummer	26Z230157
Beginn	Sonntag, 10.05.2026, 10:00 - 16:00 Uhr
Dauer	1 Termin(e)
Ort	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.30, Aachener Str. 220, 50931 Köln
Lehrkraft	Angelika Biert
Kursentgelt	56,00 €

Selbstfürsorge ist für alle Menschen wichtig um körperlich, seelisch und geistig gesund zu bleiben. In diesem Workshop lernen Sie verschiedene Entspannungsverfahren sowie Körper- und Fantasiereisen kennen und anwenden, um im Alltag den Stress abzubauen und einer chronischen Selbstüberforderung entgegenzuwirken. Sie erhalten praktische Tipps wie Sie Ihr „Gedankenkarussell“ stoppen können und lernen Ihren Körper und die Gefühle besser wahrzunehmen und bewusst zu atmen. Der Workshop eignet sich für jeden, der die Methoden kennenlernen oder auffrischen möchte. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie eine Decke mit.

Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
10.05.2026	10:00 - 16:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.30

[zur Kursdetail-Seite](#)