

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](#)