

Abschalten und Auftanken

Entspannungsseminar mit alltagstauglichen Übungen

Kursnummer 26Z230182

Beginn Dienstag, 27.01.2026, 18:15 - 19:45 Uhr

Dauer 8 Termin(e)

Ort VHS Studienhaus, 505

Dozent Michaela Wende

Kursentgelt 80,00 €

Hier können Sie sich entspannen und zur Ruhe kommen, Abstand gewinnen vom Alltag und die Batterie wieder aufladen. Darüber hinaus erlernen Sie effektive Entspannungsübungen, die sich einfach und auch in kurzer Zeit im Alltag anwenden lassen. Die Übungen helfen mit stressigen Situationen gelassener umzugehen und sind hilfreich bei vielen Beschwerden wie z.B. Schlafstörungen, kreisenden Gedanken, Kopf- oder Nackenschmerzen.

Inhalte des Seminars sind: Achtsamkeit, Atemübungen, Progressive Muskelentspannung, Körperlockerung, Fantasiereisen, Ruhebilder und Elemente des Autogenen Trainings.

Die praktischen Übungen werden ergänzt durch Austausch, Informationen und Tipps zur Anwendung.

Sportkleidung ist nicht erforderlich, bequeme Alltagskleidung ist ausreichend; bitte bringen Sie Stoppersocken oder Hallenschuhe und ein Getränk mit.

Kurstermine

Datum Uhrzeit Ort

27.01.2026 18:15 - 19:45 Uhr VHS Studienhaus, 505

03.02.2026 18:15 - 19:45 Uhr VHS Studienhaus, 505

10.02.2026 18:15 - 19:45 Uhr VHS Studienhaus, 505

24.02.2026 18:15 - 19:45 Uhr VHS Studienhaus, 505

03.03.2026 18:15 - 19:45 Uhr VHS Studienhaus, 505

10.03.2026 18:15 - 19:45 Uhr VHS Studienhaus, 505

17.03.2026 18:15 - 19:45 Uhr VHS Studienhaus, 505

24.03.2026 18:15 - 19:45 Uhr VHS Studienhaus, 505

[zur Kursdetail-Seite](#)

Abschalten und Auftanken

Entspannungsseminar mit alltagstauglichen Übungen

Kursnummer 26Z230182

Beginn Dienstag, 27.01.2026, 18:15 - 19:45 Uhr

Dauer 8 Termin(e)

Ort VHS Studienhaus, 505

Dozent Michaela Wende

Kursentgelt 80,00 €

[zur Kursdetail-Seite](#)