

# Abschalten und Auftanken

## Entspannungsseminar mit alltagstauglichen Übungen

Kursnummer 26Z230183

Beginn Dienstag, 14.04.2026, 19:45 - 21:15 Uhr

Dauer 7 Termin(e)

Ort VHS Studienhaus, 505

Dozent Michaela Wende

Kursentgelt 70,00 €

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 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

14.04.2026 19:45 - 21:15 Uhr VHS Studienhaus, 505

21.04.2026 19:45 - 21:15 Uhr VHS Studienhaus, 505

28.04.2026 19:45 - 21:15 Uhr VHS Studienhaus, 505

05.05.2026 19:45 - 21:15 Uhr VHS Studienhaus, 505

12.05.2026 19:45 - 21:15 Uhr VHS Studienhaus, 505

19.05.2026 19:45 - 21:15 Uhr VHS Studienhaus, 505

02.06.2026 19:45 - 21:15 Uhr VHS Studienhaus, 505

[zur Kursdetail-Seite](#)

# Abschalten und Auftanken

## Entspannungsseminar mit alltagstauglichen Übungen

Kursnummer 26Z230183

Beginn Dienstag, 14.04.2026, 19:45 - 21:15 Uhr

Dauer 7 Termin(e)

Ort VHS Studienhaus, 505

Dozent Michaela Wende

Kursentgelt 70,00 €

[zur Kursdetail-Seite](#)