

# Abschalten und Auftanken

## Entspannungsseminar mit alltagstauglichen Übungen

Kursnummer 26Z230190

---

Beginn Dienstag, 03.11.2026, 18:15 - 19:45 Uhr

---

Dauer 7 Termin(e)

---

Ort VHS Studienhaus, Raum 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 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

---

03.11.2026 18:15 - 19:45 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

---

10.11.2026 18:15 - 19:45 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

---

17.11.2026 18:15 - 19:45 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

---

24.11.2026 18:15 - 19:45 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

---

01.12.2026 18:15 - 19:45 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

---

08.12.2026 18:15 - 19:45 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

---

15.12.2026 18:15 - 19:45 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

---

[zur Kursdetail-Seite](#)