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 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