

Autogenes Training

Entspannung und innere Ruhe finden

Kursnummer	26Z232301
Beginn	Dienstag, 27.01.2026, 19:45 - 21:15 Uhr
Dauer	8 Termin(e)
Ort	VHS Studienhaus, 505, Cäcilienstr. 35, 50667 Köln
Lehrkraft	Michaela Wende
Kursentgelt	112,00 €

Finden Sie mit Autogenem Training Ihren Weg in die Entspannung! Autogenes Training ist eine Entspannungsmethode der konzentrativen Selbstentspannung. Durch die Konzentration auf vorgegebene wirkungsvolle Sätze können Sie Empfindungen wie Ruhe, Schwere (Muskelentspannung) und Wärme auslösen und so Ihren Körper und Geist in einen tiefen Ruhezustand versetzen. Mit ein wenig Übung lässt sich das Autogene Training gut alleine und auch in kurzer Zeit im Alltag durchführen. Seine gesundheitsfördernde Wirkung ist hilfreich bei vielen Beschwerden, z.B. bei Schlafstörungen, Verspannungen und innerer Unruhe.

In diesem Kurs erlernen Sie Schritt für Schritt alle Übungen des Autogenen Trainings. Bereits die ersten Übungen sind sehr wirkungsvoll, so dass Sie im Seminar Ruhe und Entspannung erfahren können.

Der Kurs ist für Alle geeignet, egal ob Anfänger*innen oder mit Vorerfahrung.

Sportkleidung ist nicht erforderlich, bequeme Alltagskleidung ist ausreichend; bitte bringen Sie warme Socken und ein Getränk mit.

Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
27.01.2026	19:45 - 21:15 Uhr	VHS Studienhaus, 505
03.02.2026	19:45 - 21:15 Uhr	VHS Studienhaus, 505
10.02.2026	19:45 - 21:15 Uhr	VHS Studienhaus, 505
24.02.2026	19:45 - 21:15 Uhr	VHS Studienhaus, 505
03.03.2026	19:45 - 21:15 Uhr	VHS Studienhaus, 505
10.03.2026	19:45 - 21:15 Uhr	VHS Studienhaus, 505
17.03.2026	19:45 - 21:15 Uhr	VHS Studienhaus, 505
24.03.2026	19:45 - 21:15 Uhr	VHS Studienhaus, 505

[zur Kursdetail-Seite](#)