

Beruhigende Gedanken statt Kopfkino durch Autogenes Training

Kursnummer 26Z232302

Beginn Dienstag, 08.09.2026, 18:15 - 19:45 Uhr

Dauer 6 Termine

Ort VHS Studienhaus, Raum 505

Dozent Michaela Wende

Kursentgelt 84,00 €

Das Autogene Training (AT) ist eine bewährte mentale Entspannungsmethode. Durch Konzentration der Gedanken auf die wirkungsvollen Sätze und Vorstellungen des AT kann in wenigen Minuten ein tiefer Ruhezustand erreicht werden. Die so erfahrene innere Ruhe wirkt in den Alltag hinein. AT kann - mit ein wenig Übung - jederzeit angewandt werden, auch in akuten Stressituationen. Seine gesundheitsfördernde Wirkung auf den gesamten Organismus ist erwiesen und es ist hilfreich bei vielen Beschwerden, z.B. bei innerer Unruhe, Schlafstörungen oder Verspannungen.

In diesem Kurs erlernen Sie Schritt für Schritt alle Übungen des Autogenen Trainings. Bereits die ersten Übungen sind sehr wirkungsvoll, sodass Sie im Seminar Ruhe und Entspannung erfahren können. Der Kurs ist für Anfänger*innen und Teilnehmende mit Vorerfahrung geeignet.

Kurstermine

Datum Uhrzeit Ort

08.09.2026 18:15 - 19:45 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

15.09.2026 18:15 - 19:45 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

22.09.2026 18:15 - 19:45 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

29.09.2026 18:15 - 19:45 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

06.10.2026 18:15 - 19:45 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

13.10.2026 18:15 - 19:45 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

[zur Kursdetail-Seite](#)