Autogenes Training

Entspannung und innere Ruhe finden

Kursnummer 27L232307

Beginn Donnerstag, 14.01.2027, 20:00 - 21:30 Uhr

Dauer 8 Termine

Ort VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30

Dozent Jürgen Worbs

Kursentgelt 112,00 €

Finden Sie mit Autogenem Training Ihren Weg in die Entspannung!

Autogenes Training ist eine Entspannungsmethode der konzentrativen Selbstentspannung, die im Liegen oder Sitzen angewandt wird. Durch eigene Befehle an den Körper können Sie mit ein wenig Übung und Fantasie Empfindungen wie Ruhe, Schwere und Wärme auslösen und so Ihren Körper und Geist in einen tiefen Ruhezustand versetzen.

In diesem Kurs erlernen Sie in der Kleingruppe (mit max. 10 Teilnehmenden) 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. Autogenes Training unterstützt die körperliche und geistige Entspannung insbesondere bei Schlafstörungen, Verspannungen und innerer Unruhe.

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
14.01.2027	20:00 - 21:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30
21.01.2027	20:00 - 21:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30
28.01.2027	20:00 - 21:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30
11.02.2027	20:00 - 21:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30
18.02.2027	20:00 - 21:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30
25.02.2027	20:00 - 21:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30
04.03.2027	20:00 - 21:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30
11.03.2027	20:00 - 21:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30

zur Kursdetail-Seite