# Progressive Muskelentspannung

## Entspannen und Loslassen

Kursnummer 27L232347

Beginn Donnerstag, 14.01.2027, 18:30 - 20:00 Uhr

Dauer 8 Termine

Ort VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30

Dozent Jürgen Worbs

Kursentgelt 112,00 €

In diesem Kurs erlernen Sie, wie Sie durch gezieltes An- und Entspannen verschiedener Muskelgruppen zu innerer Ruhe und Entspannung finden können. Diese Methode hilft muskuläre Verspannungen, die durch Stress, Ärger, Hektik oder auch langes Sitzen hervorgerufen wurden, zu vermindern bzw. zu beseitigen. Auch seelische Spannungen, die immer mit Muskelanspannungen verbunden sind, können durch eine Entspannung der Muskulatur herabgesetzt werden.

Sie erlernen in der Kleingruppe (mit maximal 10 Teilnehmenden) die grundlegenden Techniken der Methode zur selbstständigen Anwendung in den unterschiedlichsten Alltagssituationen.

Der Kurs ist für alle geeignet, die aktiv etwas für ihre Entspannung und Gesundheit tun möchten – unabhängig von Alter und Fitnesslevel.
Sportkleidung ist nicht erforderlich, bequeme Alltagskleidung ist ausreichend; bitte bringen Sie warme Socken und ein Getränk mit.

## Kurstermine

| Datum | Uhrzeit | Ort |
|---|---|---|
| 14.01.2027 | 18:30 - 20:00 Uhr | VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30 |
| 21.01.2027 | 18:30 - 20:00 Uhr | VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30 |
| 28.01.2027 | 18:30 - 20:00 Uhr | VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30 |
| 11.02.2027 | 18:30 - 20:00 Uhr | VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30 |
| 18.02.2027 | 18:30 - 20:00 Uhr | VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30 |
| 25.02.2027 | 18:30 - 20:00 Uhr | VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30 |
| 04.03.2027 | 18:30 - 20:00 Uhr | VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30 |
| 11.03.2027 | 18:30 - 20:00 Uhr | VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30 |

zur Kursdetail-Seite