Abschalten und Auftanken

Entspannungsseminar mit alltagstauglichen Übungen

Kursnummer 27Z230193

Beginn Dienstag, 06.04.2027, 18:15 - 19:45 Uhr

Dauer 8 Termin(e)

Ort VHS Studienhaus, Raum 505

Dozent Michaela Wende

Kursentgelt 80,00 €

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
06.04.2027	18:15 - 19:45 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
13.04.2027	18:15 - 19:45 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
20.04.2027	18:15 - 19:45 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
27.04.2027	18:15 - 19:45 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
04.05.2027	18:15 - 19:45 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
11.05.2027	18:15 - 19:45 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
25.05.2027	18:15 - 19:45 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
01.06.2027	18:15 - 19:45 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505

zur Kursdetail-Seite