

A2603556 Entspannt und achtsam durch den Tag

Beginn	Montag, 26.01.2026, 18:00 - 19:00 Uhr
Kursgebühr	57,00 €
Dauer	8 Termine
Kursleitung	Janina Fuchs
Kursort	, Fürstenbergstraße 22, 42499 Hückeswagen

In diesem Kurs lernen Sie unterschiedliche Methoden der Entspannung kennen, die helfen, Stress abzubauen und den Alltag gelassener zu gestalten.

Neben Achtsamkeitsübungen werden klassische Verfahren wie die Progressive Muskelentspannung und das Autogenes Training vermittelt. Ergänzt wird das Angebot durch Fantasiereisen, die innere Ruhe und Erholung fördern. Die Techniken sind leicht erlernbar und können im Alltag selbstständig angewendet werden, um Anspannung zu lösen, das Wohlbefinden zu steigern und bewusste Ruhepausen zu schaffen.

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung zum Kurs und bringen eine Matte, warme Socken, eine Decke und bei Bedarf ein kleines Kissen und etwas zu trinken mit.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
26.01.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Hückeswagen, ATV-Jugendraum, Fürstenbergstraße 22
02.02.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Hückeswagen, ATV-Jugendraum, Fürstenbergstraße 22
09.02.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Hückeswagen, ATV-Jugendraum, Fürstenbergstraße 22
23.02.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Hückeswagen, ATV-Jugendraum, Fürstenbergstraße 22
02.03.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Hückeswagen, ATV-Jugendraum, Fürstenbergstraße 22
09.03.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Hückeswagen, ATV-Jugendraum, Fürstenbergstraße 22
16.03.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Hückeswagen, ATV-Jugendraum, Fürstenbergstraße 22
23.03.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Hückeswagen, ATV-Jugendraum, Fürstenbergstraße 22