

A2603557 Autogenes Training

Beginn	Montag, 26.01.2026, 19:15 - 20:15 Uhr
Kursgebühr	29,00 €
Dauer	4 Termine
Kursleitung	Janina Fuchs
Kursort	, Fürstenbergstraße 22, 42499 Hückeswagen

Der Kurs bietet eine Einführung in die klassische Entspannungstechnik nach Prof. Dr. J. H. Schultz. Autogenes Training ist eine für Jung und Alt geeignete Methode der Autosuggestion mit dem Ziel der körperlichen und mentalen Entspannung. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Neben der Möglichkeit, sich im Alltagsstress eine eigene "Insel der Ruhe" zu schaffen, lernt man in dem Kurs, die eigenen innere Kräfte zu aktivieren und unerwünschten Stress bewusst abzubauen.

Es ist einfach zu erlernen und vielfältig einsetzbar.

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

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
26.01.2026	19:15 - 20:15 Uhr	Hückeswagen, ATV-Jugendraum, Fürstenbergstraße 22
02.02.2026	19:15 - 20:15 Uhr	Hückeswagen, ATV-Jugendraum, Fürstenbergstraße 22
09.02.2026	19:15 - 20:15 Uhr	Hückeswagen, ATV-Jugendraum, Fürstenbergstraße 22
23.02.2026	19:15 - 20:15 Uhr	Hückeswagen, ATV-Jugendraum, Fürstenbergstraße 22