

## A2611556 Autogenes Training

Beginn Mittwoch, 25.02.2026, 19:00 - 20:00 Uhr

Kursgebühr 72,00 €

Dauer 10 Termine

Kursleitung Sabine Bünting-Schmidt

Kursort , Burgstr. 9, 51674 Wiehl

Das autogene Training - eine bewährte Methode, um selbst in stressigen Situationen und Zeiten zu entspannen. Die Übungen des autogenen Trainings können jederzeit ausgeführt werden und somit problemlos in den Alltag eingebettet werden. Sie erlernen in diesem Kurs die spezifischen Übungen. Durch das Training in der Gruppe werden die Übungsabläufe manifestiert, dies erlaubt es Ihnen, die wohltuende Entspannung abzurufen.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
-------	---------	-----

25.02.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Wiehl, Burghaus Bielstein, Burgstr. 9
------------	-------------------	---------------------------------------

04.03.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Wiehl, Burghaus Bielstein, Burgstr. 9
------------	-------------------	---------------------------------------

11.03.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Wiehl, Burghaus Bielstein, Burgstr. 9
------------	-------------------	---------------------------------------

18.03.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Wiehl, Burghaus Bielstein, Burgstr. 9
------------	-------------------	---------------------------------------

25.03.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Wiehl, Burghaus Bielstein, Burgstr. 9
------------	-------------------	---------------------------------------

15.04.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Wiehl, Burghaus Bielstein, Burgstr. 9
------------	-------------------	---------------------------------------

22.04.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Wiehl, Burghaus Bielstein, Burgstr. 9
------------	-------------------	---------------------------------------

29.04.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Wiehl, Burghaus Bielstein, Burgstr. 9
------------	-------------------	---------------------------------------

06.05.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Wiehl, Burghaus Bielstein, Burgstr. 9
------------	-------------------	---------------------------------------

13.05.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Wiehl, Burghaus Bielstein, Burgstr. 9
------------	-------------------	---------------------------------------