

B2502552 Autogenes Training

Beginn Montag, 15.09.2025, 17:45 - 18:45 Uhr

Kursgebühr 61,70 €

Dauer 10 Termine

Kursleitung Sabine Bünning-Schmidt

Kursort , Hauptstr. 22, 51766 Engelskirchen

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
15.09.2025	17:45 - 18:45 Uhr	Engelskirchen, Kath. Kirche Runderoth St. Jakobus, Hauptstr. 22
22.09.2025	17:45 - 18:45 Uhr	Engelskirchen, Kath. Kirche Runderoth St. Jakobus, Hauptstr. 22
29.09.2025	17:45 - 18:45 Uhr	Engelskirchen, Kath. Kirche Runderoth St. Jakobus, Hauptstr. 22
06.10.2025	17:45 - 18:45 Uhr	Engelskirchen, Kath. Kirche Runderoth St. Jakobus, Hauptstr. 22
27.10.2025	17:45 - 18:45 Uhr	Engelskirchen, Kath. Kirche Runderoth St. Jakobus, Hauptstr. 22
03.11.2025	17:45 - 18:45 Uhr	Engelskirchen, Kath. Kirche Runderoth St. Jakobus, Hauptstr. 22
10.11.2025	17:45 - 18:45 Uhr	Engelskirchen, Kath. Kirche Runderoth St. Jakobus, Hauptstr. 22
17.11.2025	17:45 - 18:45 Uhr	Engelskirchen, Kath. Kirche Runderoth St. Jakobus, Hauptstr. 22
24.11.2025	17:45 - 18:45 Uhr	Engelskirchen, Kath. Kirche Runderoth St. Jakobus, Hauptstr. 22
01.12.2025	17:45 - 18:45 Uhr	Engelskirchen, Kath. Kirche Runderoth St. Jakobus, Hauptstr. 22