B2503557 Pause im Kopf - Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung

Beginn	Montag, 27.10.2025, 18:00 - 19:00 Uhr
Kursgebühr	37,40 €
Dauer	7 Termine
Kursleitung	Janina Fuchs
Kursort	, ,

In diesem Kurs lernen Sie die beiden Entspannungsverfahren Progressive Muskelentspannung (PMR) und Autogenes Training (AT) kennen.
Der Kurs kann Ihnen dabei helfen, Alltagssorgen abzuschütteln und gelassener mit anstehenden Herausforderungen umzugehen. Ziel der praktischen Übungen ist, dass innere Gleichgewicht zu stärken, Regenerationsprozesse anzustoßen, den Schlaf zu verbessern und dadurch das Wohlbefinden und die Energie zu steigern.
Stressprävention und Tiefenentspannung stehen im Vordergrund dieses Kurses.

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung zum Kurs und bringen rutschfeste Socken, ein kleines Kissen oder eine Nackenrolle, eine Decke, eine Matte und etwas zu trinken mit.

Der genaue Kursort in Hückeswagen wird baldmöglich bekannt gegeben. Angemeldete Personen erhalten eine Mitteilung.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
27.10.2025	18:00 - 19:00 Uhr	siehe Kurstext
03.11.2025	18:00 - 19:00 Uhr	siehe Kurstext
10.11.2025	18:00 - 19:00 Uhr	siehe Kurstext
17.11.2025	18:00 - 19:00 Uhr	siehe Kurstext
24.11.2025	18:00 - 19:00 Uhr	siehe Kurstext
01.12.2025	18:00 - 19:00 Uhr	siehe Kurstext
08.12.2025	18:00 - 19:00 Uhr	siehe Kurstext