

## 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     | , Kölner Straße 57, 42499 Hückeswagen |

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.

### Termine

| Datum      | Uhrzeit           | Ort                                       |
|------------|-------------------|-------------------------------------------|
| 27.10.2025 | 18:00 - 19:00 Uhr | Hückeswagen, Realschule, Kölner Straße 57 |
| 03.11.2025 | 18:00 - 19:00 Uhr | Hückeswagen, Realschule, Kölner Straße 57 |
| 10.11.2025 | 18:00 - 19:00 Uhr | Hückeswagen, Realschule, Kölner Straße 57 |
| 17.11.2025 | 18:00 - 19:00 Uhr | Hückeswagen, Realschule, Kölner Straße 57 |
| 24.11.2025 | 18:00 - 19:00 Uhr | Hückeswagen, Realschule, Kölner Straße 57 |
| 01.12.2025 | 18:00 - 19:00 Uhr | Hückeswagen, Realschule, Kölner Straße 57 |
| 08.12.2025 | 18:00 - 19:00 Uhr | Hückeswagen, Realschule, Kölner Straße 57 |