

B2511556 Autogenes Training

Beginn Mittwoch, 17.09.2025, 20:00 - 21:00 Uhr

Kursgebühr 57,20 €

Dauer 10 Termine

Kursleitung Sabine Bünning-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
17.09.2025	20:00 - 21:00 Uhr	Wiehl, Burghaus Bielstein, Burgstr. 9
24.09.2025	20:00 - 21:00 Uhr	Wiehl, Burghaus Bielstein, Burgstr. 9
01.10.2025	20:00 - 21:00 Uhr	Wiehl, Burghaus Bielstein, Burgstr. 9
08.10.2025	20:00 - 21:00 Uhr	Wiehl, Burghaus Bielstein, Burgstr. 9
29.10.2025	20:00 - 21:00 Uhr	Wiehl, Burghaus Bielstein, Burgstr. 9
05.11.2025	20:00 - 21:00 Uhr	Wiehl, Burghaus Bielstein, Burgstr. 9
12.11.2025	20:00 - 21:00 Uhr	Wiehl, Burghaus Bielstein, Burgstr. 9
19.11.2025	20:00 - 21:00 Uhr	Wiehl, Burghaus Bielstein, Burgstr. 9
26.11.2025	20:00 - 21:00 Uhr	Wiehl, Burghaus Bielstein, Burgstr. 9
03.12.2025	20:00 - 21:00 Uhr	Wiehl, Burghaus Bielstein, Burgstr. 9