

B2611558 Entspannter leben - Schnupperkurs klassische Entspannungsmethoden

Beginn	Mittwoch, 04.11.2026, 18:30 - 20:00 Uhr
Kursgebühr	69,00 €
Dauer	6 Termine
Kursleitung	Bettina Deegener
Kursort	, Gutsberg 6, 51674 Wiehl

In diesem Kurs werden Ihnen die anerkannten Entspannungsmethoden "Autogenes Training" (AT) und "Progressive Muskelentspannung" (PMR) nach Jacobsen, durch eine Diplom Entspannungspädagogin näher gebracht. Das Autogenes Training ist eine Entspannungsmethode, die auf Selbstbeeinflussung basiert, um Körper und Geist tief zu entspannen. Die Progressive Muskelentspannung (PMR) nach Jacobson ist eine wirksame Methode zur Tiefenentspannung, bei der bewusst verschiedene Muskelgruppen angespannt und entspannt werden. Beide Techniken fördern den Stressabbau, lösen körperliche Anspannungen und sind leicht zu erlernen.

Sie erhalten Einblicke in die Entspannungstechniken und lernen erste Übungen, auch im Stehen und Sitzen. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen sich eine Unterlage und eventuell Kissen und/oder eine Decke mit.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
04.11.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Wiehl, Dorfhaus Dreisbach, Gutsberg 6
11.11.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Wiehl, Dorfhaus Dreisbach, Gutsberg 6
18.11.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Wiehl, Dorfhaus Dreisbach, Gutsberg 6
25.11.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Wiehl, Dorfhaus Dreisbach, Gutsberg 6
02.12.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Wiehl, Dorfhaus Dreisbach, Gutsberg 6
09.12.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Wiehl, Dorfhaus Dreisbach, Gutsberg 6