

242L20288

Gute Vorsätze: Autogenes Training im Sitzen

Beginn	Mittwoch, 22.01.2025, 18:45 - 20:15 Uhr
Kursgebühr	55,00 €
Dauer	5 Termine
Kursleitung	Gisela Konrad
Informationen	Bitte mitbringen: Decke und ein kleines Kissen.
Kursort	Schulzentrum, Albert-Schweitzer-Str.5, 69207 Sandhausen

Das Autogene Training ist eine effiziente Entspannungsmethode, die die Körperwahrnehmung verbessert und bei regelmäßiger Ausübung zu einem konstruktiven Umgang mit Stress beiträgt. Tiefe Entspannung fördert das allgemeine Wohlbefinden, die Gesundheit und kann die Leistungsfähigkeit steigern. Im Kurs erlernen Sie angeleitet durch die Kursleitung die sechs Grundübungen des Autogenen Trainings. Diese lassen sich leicht in den Alltag integrieren und es bedarf nicht viel Zeitaufwands, sich mit ihrer Hilfe täglich zu entspannen. Die Techniken können bei Beschwerden wie Überbelastung, Unruhe oder allgemeiner Nervosität angewendet werden.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
22.01.2025	18:45 - 20:15 Uhr	Sandhausen, Friedrich-Ebert-Werkrealschule, Albert-Schw.-Str. 5
29.01.2025	18:45 - 20:15 Uhr	Sandhausen, Friedrich-Ebert-Werkrealschule, Albert-Schw.-Str. 5
05.02.2025	18:45 - 20:15 Uhr	Sandhausen, Friedrich-Ebert-Werkrealschule, Albert-Schw.-Str. 5
12.02.2025	18:45 - 20:15 Uhr	Sandhausen, Friedrich-Ebert-Werkrealschule, Albert-Schw.-Str. 5
19.02.2025	18:45 - 20:15 Uhr	Sandhausen, Friedrich-Ebert-Werkrealschule, Albert-Schw.-Str. 5

[Kurs-Details online ansehen](#)

vhs Südliche Bergstraße e.V.
Ringstr. 1
69168 Wiesloch

Telefon: 06222 / 9296-0
E-Mail: info@vhs-sb.de
Internet: www.vhs-sb.de

Impressum: www.vhs-sb.de/impressum
Datenschutz: www.vhs-sb.de/datenschutz
AGB: www.vhs-sb.de/agb