

241-51104 Progressive Muskelentspannung und Autogenes Training

Beginn	Montag, 05.02.2024, 10:00 - 11:00 Uhr
Kursgebühr	75,00 €
Dauer	13x
Kursleitung	Andreas Krämer
Informationen	Zielgruppe: 10 verschiedene und sehr unterschiedliche Formen von Entspannungstechniken - theoretischer Hintergrund sowie praktische Übung und Erleben der jeweiligen Entspannungsform Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, evtl. kleines Kissen
Kursort	Kaarst, vhs-Haus, Raum 112, Am Schulzentrum 18, 41564 Kaarst

Unser beruflicher und auch privater Alltag ist durch Reizüberflutung, Hektik, Stress und hohe Anforderungen gekennzeichnet. Immer häufiger treten Zivilisationskrankheiten und psycho-somatische Störungen wie beispielsweise Schlafprobleme oder Rückenbeschwerden auf.

Mit den geeigneten Entspannungstechniken starten wir in die Woche und bauen Verspannungen und weitere Symptome von Stress und Reizüberflutung wirksam ab.

Im Kurs werden effektive Übungen zur gezielten Tiefenentspannung von Körper, Geist und Seele durchgeführt. Entspannung, Stressreduktion und seelischer Ausgleich können erfolgreich durch die progressive Muskelentspannung nach Jacobsen erreicht werden. Auch gezielte Übungen aus dem Bereich des Autogenen Trainings - einer ebenfalls sehr wirksamen Methode - werden im Kurs durchgeführt.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
05.02.2024	10:00 - 11:00 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum 112
19.02.2024	10:00 - 11:00 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum 112
26.02.2024	10:00 - 11:00 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum 112
04.03.2024	10:00 - 11:00 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum 112
11.03.2024	10:00 - 11:00 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum 112
18.03.2024	10:00 - 11:00 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum 112
15.04.2024	10:00 - 11:00 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum 112
22.04.2024	10:00 - 11:00 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum 112
29.04.2024	10:00 - 11:00 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum 112
06.05.2024	10:00 - 11:00 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum 112
13.05.2024	10:00 - 11:00 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum 112
27.05.2024	10:00 - 11:00 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum 112
10.06.2024	10:00 - 11:00 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum 112