V7141E Auszeit: Mentale und körperliche Entspannung

Beginn	Montag, 05.10.2026, 18:30 - 19:30 Uhr
Kursgebühr	39,00 €
Dauer	4 x
Kursleitung	Angelika Maier
Kursort	Engelsberg, Schule, Leseraum

Dieser Kurs kann Ihnen eine wertvolle Auszeit vom hektischen Alltag bieten und es Ihnen ermöglichen, gestärkt und erfrischt wieder ins Leben zurückzukehren. Sie lernen, wie Sie selbst mit Entspannungstechniken und effektiven Atemübungen für mentale und körperliche Stärke zur Erhaltung Ihrer Gesundheit sorgen können. Autogenes Training zur mentalen Entspannung gefolgt von Progressiver Muskelentspannung zur körperlichen Entspannung kann dazu beitragen, Stress abzubauen, die körperliche Gesundheit zu verbessern und den Geist zu beruhigen. Zum Abschluss nimmt Sie die Kursleiterin jeden Abend auf eine mentale Fantasiereise mit. Der Kurs ist für jedes Alter geeignet. Bitte mitbringen: Matte, Decke, kleines Kissen und bequeme Kleidung.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
05.10.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Engelsberg, Schule, Leseraum
12.10.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Engelsberg, Schule, Leseraum
26.10.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Engelsberg, Schule, Leseraum
16.11.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Engelsberg, Schule, Leseraum