

## U0300104 Autogenes Training - Energie für Körper und Geist

Beginn	Mittwoch, 05.06.2024, 18:15 - 19:45 Uhr
Kursgebühr	60,00 €
Dauer	6-mal
Kursleitung	Harald Gross
Informationen	Bequeme Kleidung, Decke, Kissen und eine Matte bzw. Unterlage
Kursort	012, Pfarrgasse 38, 65719 Hofheim

Machen Sie sich selbst ein Geschenk und gönnen Sie sich etwas Gutes: Lernen Sie, Situationen gelassener zu meistern und die Reizbarkeit zu senken. Versetzen Sie sich durch ein Umschalten der körperlichen, vegetativen Funktionen (wie z.B. Durchblutung, Pulsschlag, Atmung) in einen Ruhezustand und beeinflussen Sie Ihr vegetatives Nervensystem positiv, indem Sie die die Konzentration auf einzelne Körperregionen lenken. Das Entspannungsverfahren "Autogenes Training" ist mit Selbsthypnose vergleichbar, zeigt Parallelen zur Meditation und zu bestimmten Yoga-Übungen und wird stufenweise im Liegen oder Sitzen erlernt. Ein Kurs für alle, unabhängig von Vorerfahrungen.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
05.06.2024	18:15 - 19:45 Uhr	Hofheim, Volkshochschule, 012a
12.06.2024	18:15 - 19:45 Uhr	Hofheim, Volkshochschule, 012a
19.06.2024	18:15 - 19:45 Uhr	Hofheim, Volkshochschule, 012
26.06.2024	18:15 - 19:45 Uhr	Hofheim, Volkshochschule, 012
03.07.2024	18:15 - 19:45 Uhr	Hofheim, Volkshochschule, 012a
10.07.2024	18:15 - 19:45 Uhr	Hofheim, Volkshochschule, 012

[zur Kursdetail-Seite](#)