

## X0301369 Entspannung und Regeneration für Körper und Seele - Workshop

Beginn	Sonntag, 25.01.2026, 10:00 - 16:00 Uhr
Kursgebühr	39,00 €
Dauer	1-mal
Kursleitung	Sabine Stieglitz
Informationen	Großes Handtuch, rutschfeste Socken, bequeme (Sport-)Kleidung (auch warmen Pulli o. ä. zum Überziehen), Schreibutensilien, genügend zu trinken und zu essen (für eine kleine Mittagspause).
Kursort	, ,

Lernen Sie verschiedene Entspannungsmethoden kennen und probieren Sie aus, welche zu Ihnen passen. Wir werden uns mit dem Autogenen Training, der Progressiven Muskelrelaxation und dem Yin Yoga vertraut machen, Übungen aus dem Qi Gong sowie verschiedene Meditationsformen praktizieren, Imaginationsreisen durchführen und sensorische Entspannungsverfahren erleben. Ebenso werden wir zur zwischenzeitlichen Vitalisierung dynamische Elemente einfließen lassen.

Vor der Durchführung wird jedes Verfahren kurz erläutert. Auf dieser Basis verbunden mit einer ausgiebigen Praxis haben Sie die Möglichkeit, passende Übungen für sich nach Hause mitzunehmen. Ein Skript ist inklusive und soll Sie hierbei unterstützen. Dieser Kurs richtet sich an alle, unabhängig von Vorkenntnissen.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
25.01.2026	10:00 - 16:00 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02

[zur Kursdetail-Seite](#)