

X0301372 Entspannungsmethoden zum Einstieg

Beginn	Samstag, 01.11.2025, 10:00 - 13:00 Uhr
Kursgebühr	19,00 €
Dauer	1-mal
Kursleitung	Melanie Kropp
Informationen	Essen, Trinken, bequeme Bekleidung, warme Socken
Kursort	201, Pfarrgasse 38, 65719 Hofheim

In diesem Workshop lernen Sie verschiedene Techniken kennen, die Ihnen helfen, Stress abzubauen und innere Ruhe zu finden. Zu den Methoden gehören unter anderem progressive Muskelentspannung, Atemübungen und Autogenes Training. Dieser Workshop ist so gestaltet, dass er Ihnen praxisnahe Ansätze vermittelt, die leicht in Ihren Alltag integriert werden können. Nutzen Sie die Chance, unterschiedliche Entspannungsmethoden auszuprobieren und herauszufinden, welche für Sie am besten geeignet ist.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
01.11.2025	10:00 - 13:00 Uhr	Hofheim, Volkshochschule, 201

[zur Kursdetail-Seite](#)