

## X0301373 Autogenes Training - Innere Ruhe und Entspannung für Körper und Geist

Beginn	Mittwoch, 26.11.2025, 18:00 - 19:30 Uhr
Kursgebühr	69,00 €
Dauer	7-mal
Kursleitung	Harald Gross
Informationen	Bequeme Kleidung, Decke, Kissen und eine Matte bzw. Unterlage
Kursort	012, Pfarrgasse 38, 65719 Hofheim

Nutzen Sie die Kraft Ihrer Gedanken für mehr Ruhe und Entspannung. Zur Ruhe kommen, den Kreislauf beruhigen, die Konzentrationsfähigkeit steigern und einen klaren Kopf bekommen - ganz ohne Hilfsmittel. Mit den Möglichkeiten des Autogenen Trainings sollen in diesem Workshop die verschiedenen Aspekte dieses Entspannungsverfahrens vermittelt und geübt werden. Bei dieser Methode der Autosuggestion (Selbstbeeinflussung) werden Körper und Geist mit den eigenen Gedanken beeinflusst. Das allgemeine Erregungsniveau und die Reizbarkeit sinken, selbst schwierige Situationen können gelassener gemeistert werden. Autogenes Training zeigt Parallelen zur Meditation und wird stufenweise im Liegen erlernt. Dieser Kurs richtet sich an alle, unabhängig von Vorerfahrungen.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
26.11.2025	18:00 - 19:30 Uhr	Hofheim, Volkshochschule, 012a
03.12.2025	18:00 - 19:30 Uhr	Hofheim, Volkshochschule, 012
10.12.2025	18:00 - 19:30 Uhr	Hofheim, Volkshochschule, 012
17.12.2025	18:00 - 19:30 Uhr	Hofheim, Volkshochschule, 012a
14.01.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01
21.01.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01
28.01.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01

[zur Kursdetail-Seite](#)