

X0301375 Einführung in unterschiedliche Entspannungsmethoden

Beginn	Mittwoch, 26.11.2025, 19:45 - 21:15 Uhr
Kursgebühr	69,00 €
Dauer	7-mal
Kursleitung	Harald Gross
Informationen	Bequeme Kleidung, eventuell eigene Decke und Kissen
Kursort	012, Pfarrgasse 38, 65719 Hofheim

Im beruflichen und privaten Alltag werden wir mit unterschiedlichsten Anforderungen konfrontiert. Zwischen Leistungsdruck, Arbeitsverdichtung und Terminstress werden die persönlichen Freiräume immer kleiner. Entspannung dagegen ist wie ein Kurzurlaub für Körper, Geist und Seele. Dieser für Einsteiger:innen geeignete Kurs will die Grundlagen anerkannter, alltagstauglicher Methoden aufzeigen, um dem Alltagsstress gelassener zu begegnen. Vorgestellt werden unter anderem Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Atemübungen, Fantasiereisen und meditative Übungen. Dieser Kurs richtet sich an alle, unabhängig von Vorerfahrungen.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
26.11.2025	19:45 - 21:15 Uhr	Hofheim, Volkshochschule, 012a
03.12.2025	19:45 - 21:15 Uhr	Hofheim, Volkshochschule, 012a
10.12.2025	19:45 - 21:15 Uhr	Hofheim, Volkshochschule, 012a
17.12.2025	19:45 - 21:15 Uhr	Hofheim, Volkshochschule, 012
14.01.2026	19:45 - 21:15 Uhr	Hofheim, Volkshochschule, 012
21.01.2026	19:45 - 21:15 Uhr	Hofheim, Volkshochschule, 012a
28.01.2026	19:45 - 21:15 Uhr	Hofheim, Volkshochschule, 012

[zur Kursdetail-Seite](#)