

## X0301377 Autogenes Training - Innere Ruhe und Entspannung für Körper und Geist

Beginn	Sonntag, 18.01.2026, 10:00 - 14:00 Uhr
Kursgebühr	27,00 €
Dauer	1-mal
Kursleitung	Harald Gross
Informationen	Bequeme Kleidung, Decke, Kissen und eine Matte bzw. Unterlage
Kursort	, ,

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
18.01.2026	10:00 - 14:00 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01

[zur Kursdetail-Seite](#)