

## Y0301174 Einführung in unterschiedliche Entspannungsmethoden

Beginn Mittwoch, 06.05.2026, 19:45 - 21:15 Uhr

Kursgebühr 59,00 €

Dauer 6-mal

Kursleitung Harald Gross

Informationen Bequeme Kleidung, eventuell eigene Decke und Kissen

Kursort , ,

Im beruflichen und privaten Alltag werden wir mit unterschiedlichsten Anforderungen konfrontiert. Zwischen Leistungsdruck, Arbeitsverdichtung und Terminstress werden die persönlichen Freiräume immer kleiner. 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
06.05.2026	19:45 - 21:15 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01
13.05.2026	19:45 - 21:15 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01
03.06.2026	19:45 - 21:15 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01
10.06.2026	19:45 - 21:15 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01
17.06.2026	19:45 - 21:15 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01
24.06.2026	19:45 - 21:15 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01

[zur Kursdetail-Seite](#)