

## Z0301381 Autogenes Training - Innere Ruhe und Entspannung

Beginn	Mittwoch, 02.12.2026, 18:00 - 19:30 Uhr
Kursgebühr	59,00 €
Dauer	6-mal
Kursleitung	Harald Gross
Informationen	Bequeme Kleidung, Decke, Kissen und eine Matte bzw. Unterlage
Kursort	vhs, 5.01, Alte Bleiche 5, 65719 Hofheim

Autogenes Training ist eine bewährte Methode, um mit Hilfe der eigenen Gedanken zur Ruhe zu kommen und Entspannung zu fördern. Durch gezielte Übungen der Selbstwahrnehmung und Autosuggestion wird das Zusammenspiel von Körper und mentaler Anspannung positiv beeinflusst. Im Kurs werden die Grundlagen des Autogenen Trainings schrittweise vermittelt und praktisch geübt. Die Methode kann dazu beitragen, das allgemeine Anspannungsniveau zu reduzieren, die Konzentration zu verbessern und im Alltag gelassener zu reagieren. Die Übungen werden überwiegend im Liegen durchgeführt. Dieser Kurs richtet sich an alle, unabhängig von Vorerfahrungen.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
02.12.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01
09.12.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01
16.12.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01
13.01.2027	18:00 - 19:30 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01
20.01.2027	18:00 - 19:30 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01
27.01.2027	18:00 - 19:30 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01

[zur Kursdetail-Seite](#)