

Z0301382 Einführung in unterschiedliche Entspannungsmethoden

Beginn	Mittwoch, 02.12.2026, 19:45 - 21:15 Uhr
Kursgebühr	59,00 €
Dauer	6-mal
Kursleitung	Harald Gross
Informationen	Bequeme Kleidung, eventuell eigene Decke und Kissen
Kursort	vhs, 5.01, Alte Bleiche 5, 65719 Hofheim

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
02.12.2026	19:45 - 21:15 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01
09.12.2026	19:45 - 21:15 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01
16.12.2026	19:45 - 21:15 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01
13.01.2027	19:45 - 21:15 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01
20.01.2027	19:45 - 21:15 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01
27.01.2027	19:45 - 21:15 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01

[zur Kursdetail-Seite](#)