

Autogenes Training mit Progressiver Muskelentspannung

Autogenes Training mit Progressiver Muskelentspannung

Das Autogene Training (AT) nach Schultz ist eine bewährte Methode der konzentrativen Selbstentspannung, die jeder erlernen und nach einer gewissen Übungszeit selbständig praktizieren kann. Das Ziel ist einerseits Erholung und Entspannung, wann immer Sie diese wollen oder brauchen, andererseits hilft das Autogene Training auch bei konkreten stressabhängigen Beschwerden wie beispielsweise Ein- und Durchschlafstörungen, Kopfschmerzen, innerer Unruhe... Daher eignet sich das Autogene Training sowohl für Teilnehmende, die "einfach nur" eine Entspannungstechnik kennenlernen und etwas für sich tun oder vorsorgen wollen wie auch für solche, die konkrete Beschwerden behandeln wollen oder sogar eine ärztliche Empfehlung für einen solchen Kurs erhalten haben. Ebenfalls Bestandteil dieses Kurses ist die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson, die sich gut mit dem Autogenen Training kombinieren lässt und mit der sich vor allem körperliche Verspannungen angehen lassen. Bitte mitbringen: Isomatte, Decke, kleines Kopfkissen oder Nackenrolle und Wollsocken.

Dozent(en):	Reich, Sieglinde
Veranstaltungsort:	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
Veranstaltungstag(e):	Donnerstag
Zeitraum:	Do. 30.01.2020 - Do. 02.04.2020
Dauer:	10 Termine
Gebühren:	61,32 € (45,99 € ab 8 Teilnehmern)
Mindestteilnehmer:	6
Teilnehmer maximal:	12

Einzeltermine

30.01.2020	18:15 - 19:15 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
06.02.2020	18:15 - 19:15 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
13.02.2020	18:15 - 19:15 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
20.02.2020	18:15 - 19:15 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
27.02.2020	18:15 - 19:15 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
05.03.2020	18:15 - 19:15 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
12.03.2020	18:15 - 19:15 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
19.03.2020	18:15 - 19:15 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
26.03.2020	18:15 - 19:15 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
02.04.2020	18:15 - 19:15 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum