

## 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 selbstständig 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. ----- Hinweis: Bitte beachten Sie unsere Verhaltens- und Hygieneregulungen (die ausführlichen Regelungen können Sie der Homepage-Startseite entnehmen). Mit Ihrer Anmeldung nehmen Sie die Verhaltens- und Hygieneregulungen zur Kenntnis und erkennen diese an. Bitte beachten Sie, dass im gesamten Gebäude entsprechende Mund-Nasen-Bedeckungen zu tragen sind, diese können Sie während des Kursgeschehens absetzen. Halten Sie den Mindestabstand von 1,5 Metern sowie die Hust- und Niesetikette ein und achten Sie auf ausreichende Handhygiene. Vermeiden Sie Personenansammlungen und Verlassen Sie das Gebäude direkt nach Ihrem Kursbesuch. Der Verzehr von mitgebrachten Speisen ist im gesamten Gebäude untersagt, Getränke im geschlossenen Behältnis sind möglich. Der Umkleideraum kann nicht genutzt werden.

Dozent(en):	Reich, Sieglinde
Veranstaltungsort:	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
Veranstaltungstag(e):	Donnerstag
Zeitraum:	Do. 03.09.2020 - Do. 19.11.2020
Dauer:	10 Termine
Gebühren:	73,58 €
Mindestteilnehmer:	5
Teilnehmer maximal:	5

#### Einzeltermine

03.09.2020	18:30 - 19:30 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
10.09.2020	18:30 - 19:30 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
17.09.2020	18:30 - 19:30 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
24.09.2020	18:30 - 19:30 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
01.10.2020	18:30 - 19:30 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
22.10.2020	18:30 - 19:30 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
29.10.2020	18:30 - 19:30 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
05.11.2020	18:30 - 19:30 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
12.11.2020	18:30 - 19:30 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
19.11.2020	18:30 - 19:30 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum