

## 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.

Dozent(en):	Reich, Sieglinde
Veranstaltungsort:	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
Veranstaltungstag(e):	Donnerstag
Zeitraum:	Do. 28.02.2019 - Do. 16.05.2019
Dauer:	10 Termine
Gebühren:	56,87 € (42,66 € ab 8 Teilnehmern)
Mindestteilnehmer:	6
Teilnehmer maximal:	12

Einzeltermine		
28.02.2019	18:15 - 19:15 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
07.03.2019	18:15 - 19:15 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
14.03.2019	18:15 - 19:15 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
21.03.2019	18:15 - 19:15 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
28.03.2019	18:15 - 19:15 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
04.04.2019	18:15 - 19:15 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
11.04.2019	18:15 - 19:15 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
02.05.2019	18:15 - 19:15 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
09.05.2019	18:15 - 19:15 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
16.05.2019	18:15 - 19:15 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum