

Kurstage für Kurs 252301011 (Progressive Muskelentspannung und lockere Bewegung)

Stress und psychische Anspannung bewirken eine Erhöhung der Muskellspannung. Mit der progressiven Muskelentspannung bzw. Muskelrelaxation erleben Sie den Unterschied: Sie können die Anspannung in den Muskeln spüren und wahrnehmen und sie dann loslassen. Sie ist eine wirksame und anerkannte Methode, die mit wechselnden Elementen aus Tanztherapie, Bewegungstherapie, Körperarbeit sowie mit Achtsamkeits- und Atemübungen ergänzt wird. Sie lernen Übungen zur Verbesserung der Körperwahrnehmung und Entspannung, die Sie auch im Alltag anwenden können und Ihnen helfen, Ihre psychischen und physischen Ressourcen zu stärken.

Datum	Uhrzeit	Ort
13.01.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Offenburg VHS 111 Bewegung
20.01.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Offenburg VHS 111 Bewegung
27.01.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Offenburg VHS 111 Bewegung
03.02.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Offenburg VHS 111 Bewegung
10.02.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Offenburg VHS 111 Bewegung
10.03.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Offenburg VHS 111 Bewegung
17.03.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Offenburg VHS 111 Bewegung
24.03.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Offenburg VHS 111 Bewegung