

# Kurstage für Kurs 252301011 (Progressive Muskelentspannung und lockere Bewegung)

Stress und psychische Anspannung bewirken eine Erhöhung der Muskelspannung. 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 |