

Kurstage für Kurs 261301017 (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
14.04.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Offenburg VHS 111 Bewegung
21.04.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Offenburg VHS 111 Bewegung
28.04.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Offenburg VHS 111 Bewegung
12.05.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Offenburg VHS 111 Bewegung
19.05.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Offenburg VHS 111 Bewegung
09.06.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Offenburg VHS 111 Bewegung
16.06.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Offenburg VHS 111 Bewegung
23.06.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Offenburg VHS 111 Bewegung
30.06.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Offenburg VHS 111 Bewegung
07.07.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Offenburg VHS 111 Bewegung