

Kurstage für Kurs 261301025 (Autogenes Training und lockere Bewegung)

Das autogene Training nach Prof. Johannes Heinrich Schultz (1884-1970) ist einfach zu erlernen und vielfältig anzuwenden. Die Übungen bauen gezielt aufeinander auf und stellen eine kleine Reise durch den Körper dar. Vorsatzformeln und Visualisierungen vertiefen die Wirkung des autogenen Trainings. Es wird mit wechselnden Elementen aus Tanztherapie, Bewegungstherapie, Körperarbeit sowie mit Achtsamkeits- und Atemübungen ergänzt. Sie erwerben grundlegende gesundheitsförderliche Kompetenzen, die Ihre gesundheitliche Situation verbessern und Ihnen helfen, mit innerem Stress besser umzugehen. Durch regelmäßiges Üben können Sie Ihre Körperwahrnehmung verbessern und das Selbstvertrauen stärken. Sie lernen, wie Sie die Übungen in Ihren Alltag integrieren können.

Datum	Uhrzeit	Ort
14.04.2026	19:15 - 20:15 Uhr	Offenburg VHS 111 Bewegung
21.04.2026	19:15 - 20:15 Uhr	Offenburg VHS 111 Bewegung
28.04.2026	19:15 - 20:15 Uhr	Offenburg VHS 111 Bewegung
12.05.2026	19:15 - 20:15 Uhr	Offenburg VHS 111 Bewegung
19.05.2026	19:15 - 20:15 Uhr	Offenburg VHS 111 Bewegung
09.06.2026	19:15 - 20:15 Uhr	Offenburg VHS 111 Bewegung
16.06.2026	19:15 - 20:15 Uhr	Offenburg VHS 111 Bewegung
23.06.2026	19:15 - 20:15 Uhr	Offenburg VHS 111 Bewegung