



Autogenes Training zum Kennenlernen

Kursleitung: Judith Kallerhoff

3 Termine: Mittwoch, 12.03. – 26.03.2025 von 18.00 – 18.45 Uhr

Autogenes Training ist eine Entspannungsmethode, die auf bewusster Konzentration auf den eigenen Körper beruht. Durch stufenweise Übungen leiten Sie sich selbst dazu an, einen Zustand körperlicher und seelischer Balance, Ruhe und Entspannung zu erreichen.

Dozentin Judith Kallerhoff verfügt über eine Qualifikation zur Entspannungskursleiterin.

Hinweis: Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, eine Decke, eine Matte, ein Kissen und etwas zu trinken mitbringen. Nicht für Akutpatient*innen geeignet.

Kursgebühr: 18,80 € für 3 Termine

in der



**Kindertageseinrichtung und Familienzentrum
Rasselbande**

Anmeldung: info@vhs-vor-ort.de

02942/9841760 oder 05258/507-0