

## 232-5572T Entspannt mit Yoga, Traumreisen und mehr

Beginn	Mittwoch, 10.01.2024, 17:00 - 18:15 Uhr
Kursgebühr	34,00 €
Dauer	4 Termine
Kursleitung	Sonja Brandner
Kursort	VHS Gesundheitsraum, Neuer Markt 1, 70771 Leinfelden-Echterdingen

Gönnen Sie sich eine Auszeit nur für Sie selbst! In diesem Kurs heißt es: Ankommen und loslassen. Körper und Geist zu entspannen ist in diesen schwierigen Zeiten besonders wichtig. If you can't go outside, go inside!  
Der Kurs besteht aus verschiedenen Entspannungstechniken, wie Progressive Muskelentspannung, Body Scan, Autogenes Training und Traumreisen und enthält Elemente aus dem Yoga sowie Pranayama (Atemübungen) und Klänge zum Träumen. Es erwartet Sie bunte Praxis statt grauer Theorie, ganz ohne Vorkenntnisse. Das Ziel des Entspannungskurses ist es, Anspannungen zu lösen, sich wohl zu fühlen und den Kopf frei zu bekommen.

Bitte mitbringen: Matte, Kissen, Decke

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
10.01.2024	17:00 - 18:15 Uhr	Leinfelden, Neuer Markt, Gesundheitsraum
17.01.2024	17:00 - 18:15 Uhr	Leinfelden, Neuer Markt, Gesundheitsraum
31.01.2024	17:00 - 18:15 Uhr	Leinfelden, Neuer Markt, Gesundheitsraum
07.02.2024	17:00 - 18:15 Uhr	Leinfelden, Neuer Markt, Gesundheitsraum

[zur Kursdetail-Seite](#)