

252-A3B002 Entspannungsworkshop - ZPP Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Traumreisen und vieles mehr

Beginn	Mittwoch, 17.09.2025, 18:30 - 20:30 Uhr
Kursgebühr	49,00 €
Dauer	1 Termin
Kursleitung	Tamara Schwarzhuber
Mitzubringen	Handtuch oder Decke, bequeme Kleidung und etwas zu Trinken.
Kursort	VHS Arnstorf (Kursräume), Unteres Schloß 1, 94424 Arnstorf

Es gibt unzählige Möglichkeiten, sich zu entspannen. Aber welche ist genau die Richtige für mich? In diesem entspannten Workshop zeigt Ihnen Tamara Schwarzhuber, welche unterschiedlichen Methoden es zur Entspannung gibt, und wie sie angewendet werden.

Natürlich kommt auch die Durchführung von praktischen Entspannungsübungen dazwischen nicht zu kurz. Im Anschluss haben Sie viele Möglichkeiten an der Hand, um Ihren Alltag für sich entspannter zu gestalten.

Termine

Datum		Ort
17.09.2025	18:30 - 20:30 Uhr	Unteres Schloß 1, Arnstorf, VHS Raum 3

[zur Kursdetail-Seite](#)