

## 262-A3B001 Entspannungsworkshop Neue Wege zu mehr Ruhe und Ausgeglichenheit

|              |                                                             |
|--------------|-------------------------------------------------------------|
| Beginn       | Samstag, 26.09.2026, 10:00 - 14:00 Uhr                      |
| Kursgebühr   | 89,00 €                                                     |
| Dauer        | 1 Termin                                                    |
| Kursleitung  | Maria Zillinger                                             |
| Mitzubringen | Handtuch oder Decke, bequeme Kleidung und etwas zu Trinken. |
| Kursort      | Kulturzentrum Arnstorf, Unteres Schloß 1, 94424 Arnstorf    |

Gönnen Sie sich eine bewusste Auszeit vom Alltag und entdecken Sie verschiedene wirkungsvolle Entspannungsmethoden in diesem vierstündigen Workshop.

Nach einer kurzen Einführung in die theoretischen Grundlagen steht vor allem die praktische Erfahrung im Mittelpunkt. Sie lernen die Progressive Muskelentspannung (PMR), das Autogene Training, eine geführte Phantasiereise sowie die yogische Tiefenentspannung kennen und können die wohltuende Wirkung direkt selbst erleben. Die Übungen helfen Ihnen, Stress abzubauen, innere Ruhe zu finden und neue Energie zu schöpfen.

Ziel ist es, Ihnen alltagstaugliche Techniken mitzugeben, die Sie auch zu Hause leicht anwenden können.

Der Workshop eignet sich für Anfänger\*innen ebenso wie für alle, die ihre Entspannungsfähigkeit vertiefen möchten.

### Termine

| Datum      | Ort               |                                           |
|------------|-------------------|-------------------------------------------|
| 26.09.2026 | 10:00 - 14:00 Uhr | Unteres Schloß 1, Arnstorf, Kulturzentrum |

[zur Kursdetail-Seite](#)