

26-7106 Progressive Muskelrelaxation und Autogenes Training kombinierte Anwendung - wirkungsvolle Entspannung

Entgelt	44,00 €
Dauer	8x
Kursleitung	Eva Aarma
Bemerkungen	Bitte Isomatte/Decke, kleines Kissen/Nackenrolle, bequeme Kleidung und evtl. warme Socken mitbringen. Zugang zum Kurs über den Parkplatz/Garteneingang Westseite an der Stiftstraße.
Kursort	Oberasbach, BRK Seniorenheim, Stiftstr. 12, 90522 Oberasbach

Der Kurs vermittelt die kombinierte Anwendung von Progressiver Muskelrelaxation nach Jacobson und Autogenem Training. Beide Entspannungsmethoden ergänzen sich in günstiger Weise und haben das gleiche Ziel: einen vertieften Entspannungs- und Ruhezustand herbeizuführen.

Mit der Muskelrelaxation nach Jacobson werden durch aktives An- und Entspannen der Muskulatur positive Wirkungen an Körper, Seele und Geist erzielt. Bei den Übungen des Autogenen Trainings geht es dagegen um eine konzentrierte, also mentale Entspannung. Die Sensibilität gegenüber dem eigenen Körperempfinden wird durch beide Entspannungsverfahren geschult.

Der erste Kursabend dauert bis ca. 21.15 Uhr.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
22.04.2026	19:30 - 21:15 Uhr	Willy Bühner, BRK-Seniorenheim, Festsaal 0.18, Stiftstr. 12
29.04.2026	19:30 - 20:30 Uhr	Willy Bühner, BRK-Seniorenheim, Festsaal 0.18, Stiftstr. 12
06.05.2026	19:30 - 20:30 Uhr	Willy Bühner, BRK-Seniorenheim, Festsaal 0.18, Stiftstr. 12
13.05.2026	19:30 - 20:30 Uhr	Willy Bühner, BRK-Seniorenheim, Festsaal 0.18, Stiftstr. 12
20.05.2026	19:30 - 20:30 Uhr	Willy Bühner, BRK-Seniorenheim, Festsaal 0.18, Stiftstr. 12
10.06.2026	19:30 - 20:30 Uhr	Willy Bühner, BRK-Seniorenheim, Festsaal 0.18, Stiftstr. 12
17.06.2026	19:30 - 20:30 Uhr	Willy Bühner, BRK-Seniorenheim, Festsaal 0.18, Stiftstr. 12
24.06.2026	19:30 - 20:30 Uhr	Willy Bühner, BRK-Seniorenheim, Festsaal 0.18, Stiftstr. 12

[zur Kursdetail-Seite](#)