

26-7113 Entspannung - eine Reise zu uns selbst Achtsamkeit und Entspannungstechniken für den Alltag

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

Ein Kurs für alle, die einfach gerne nur entspannen möchten. Vorerfahrungen mit Entspannung (Progressive Muskelentspannung nach Jacobson und/oder Autogenes Training) sind günstig, aber nicht zwingend erforderlich. Bereits vorhandene Grundlagen in PME und/oder AT können aufgefrischt oder auch weiterführend vertieft werden. Dies geschieht durch den Einsatz von Fantasiereisen, Entspannungsmusik, Visualisierungs- und Atemübungen. Kurzentspannungsübungen für den Alltag runden das Programm ab.

Nehmen Sie sich eine Auszeit nur für sich und genießen Sie "Entspannung pur".

Der erste Kursabend dauert bis ca. 21.15 Uhr.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
30.09.2026	19:30 - 21:15 Uhr	Willy Bühner, BRK-Seniorenheim, Festsaal 0.18, Stiftstr. 12
07.10.2026	19:30 - 20:30 Uhr	Willy Bühner, BRK-Seniorenheim, Festsaal 0.18, Stiftstr. 12
14.10.2026	19:30 - 20:30 Uhr	Willy Bühner, BRK-Seniorenheim, Festsaal 0.18, Stiftstr. 12
21.10.2026	19:30 - 20:30 Uhr	Willy Bühner, BRK-Seniorenheim, Festsaal 0.18, Stiftstr. 12
28.10.2026	19:30 - 20:30 Uhr	Willy Bühner, BRK-Seniorenheim, Festsaal 0.18, Stiftstr. 12
18.11.2026	19:30 - 20:30 Uhr	Willy Bühner, BRK-Seniorenheim, Festsaal 0.18, Stiftstr. 12
25.11.2026	19:30 - 20:30 Uhr	Willy Bühner, BRK-Seniorenheim, Festsaal 0.18, Stiftstr. 12
02.12.2026	19:30 - 20:30 Uhr	Willy Bühner, BRK-Seniorenheim, Festsaal 0.18, Stiftstr. 12

[zur Kursdetail-Seite](#)