

26-7115 Entspannt und leicht: Stressregulation üben und Anwenden können

| | |
|-------------|---|
| Entgelt | 17,00 € |
| Dauer | 1x |
| Kursleitung | Max Hoefler |
| Bemerkungen | Bitte mitbringen: eine Matte, ein Kissen oder eine Decke, bequeme Kleidung und ein Getränk. |
| Kursort | Grundschule Altenberg, Nebengebäude N4/N5, 1. OG, Kirchenweg 47, 90522 Oberasbach |

An diesem Nachmittag wirst du eine Reihe von Übungen kennenlernen, die dir im Alltag dabei helfen auftretenden Stress besser zu regulieren.

Dabei liegt der Schwerpunkt auf einfach auszuführenden Übungen, die wir mehrmals gemeinsam praktizieren. Du kannst diese mit nach Hause nehmen und jederzeit und ohne Hilfsmittel in deinen Alltag integrieren.

Eine lange, geführte Tiefenentspannung schließt diesen Nachmittag ab. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Termine

| Datum | Uhrzeit | Ort |
|------------|-------------------|---|
| 14.11.2026 | 15:00 - 17:30 Uhr | Grundschule Altenberg, Nebengebäude N4/N5, 1. OG, Kirchenweg 47 |

[zur Kursdetail-Seite](#)