

25.03.2024

Einführung in Autogenes Training (AT) an der VHS

Ein Kurs, der in die Entspannungstechnik Autogenes Training (AT) einführt, beginnt am Mittwoch, 3. April 2024, um 17.30 Uhr an der Volkshochschule Ludwigshafen (VHS).

An sechs Terminen, die jeweils 90 Minuten dauern, lernen die Teilnehmenden, wie sie durch Selbstbeeinflussung ihre körperliche und geistige Entspannung fördern und Stress abbauen können. Durch gezielte Konzentration auf bestimmte Körperregionen und innere Vorstellungsbilder wird eine tiefe Entspannung herbeigeführt. Nach einer Einführung in Hintergründe und Wirkung von AT folgt im Sitzen das Erlernen und Erfahren von je einer Entspannungsformel pro Abend. Ziel ist, dass die Teilnehmenden im Anschluss an den Kurs AT selbstständig durchführen können.

Der Kurs findet im Gymnastikraum der VHS, im Bürgerhof, statt, die Gebühr beträgt 59 Euro. Die Teilnehmenden werden gebeten, bequeme Kleidung, warme Socken und ein Handtuch für die Schlusspannung mitzubringen. Anmeldungen nimmt die VHS unter www.vhs-lu.de entgegen oder telefonisch unter 0621 504-2238.