

24.02.2023

VHS: Einführung in Autogenes Training

Ein Kurs zur "Einführung in Autogenes Training" bietet die Volkshochschule (VHS) Ludwigshafen ab Mittwoch, 8. März 2023, an. Die sechs Termine von jeweils 17.30 bis 19 Uhr finden im Gymnastikraum der VHS im Bürgerhof statt, die Gebühr beträgt 56 Euro.

Das Autogene Training (AT) ist eine medizinisch anerkannte Methode der Selbstentspannung, die hilft, Stress, Nervosität, Kopfschmerzen oder Schlafstörungen abzubauen.

Nach einer Einführung in Entwicklung und Wirkung des Autogenen Trainings folgt das Erlernen und Erfahren von je einer Entspannungsformel pro Abend. Ziel ist des Kurses ist es, dass die Teilnehmenden im Anschluss an den Kurs das Autogene Training ohne Anleitung anwenden können.

Anmelden kann man sich unter Telefon 0621 504-2238 oder online unter www.vhs-lu.de.