

## BU74701 - Entspannte Bewegung – bewegte Entspannung

Beginn Freitag, 17.04.2026, 18:00 - 19:00 Uhr

Kursgebühr 64,00 €

Dauer 8 x

Kursleitung Ursula Fuhrmann

Kursort Gymnastikraum, Wingert 18, 35369 Gießen

Du möchtest dein Wochenende entspannt beginnen? Hier bekommst Du gezeigt, wie Du durch leichte Yoga-Übungen und den Elementen aus dem autogenen Training und der progressiven Muskelentspannung auf eine sanfte Weise deinen Körper wahrnehmen und bewusst entspannen kannst. Du spürst durch die vielfältigen Bewegungen im Stehen, Sitzen und Liegen, wie Du die Anspannung verlierst und gelassen sein kannst.

Bitte bequeme Sportkleidung, eine Decke, kleines Kissen, warme Socken und ein Getränk mitbringen.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
17.04.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
24.04.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
08.05.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
22.05.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
29.05.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
12.06.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
19.06.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
26.06.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum