

BV76201 - Schluss mit dem Stress – Workshop

Beginn	Samstag, 31.10.2026, 10:30 - 12:00 Uhr
Kursgebühr	12,00 €
Dauer	1 x
Kursleitung	Ursula Fuhrmann
Kursort	Gymnastikraum, Wingert 18, 35396 Gießen

Hier hast Du die Möglichkeit verschiedene Entspannungstechniken kennen zulernen. Durch leichte Yoga-Übungen, den Elementen aus dem autogenen Training und der progressiven Muskelentspannung kannst Du auf eine sanfte Weise deinen Körper wahrnehmen und versuchen bewusst zu entspannen. Die Übungen werden im Stehen, Sitzen und Liegen durchgeführt. Lerne Deine Anspannung loszulassen und im Alltag gelassen zu bleiben.

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

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
31.10.2026	10:30 - 12:00 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum