

BW74701 - Entspannte Bewegung – bewegte Entspannung

Beginn	Freitag, 15.01.2027, 18:00 - 19:00 Uhr
Kursgebühr	80,00 €
Dauer	10 x
Kursleitung	Ursula Fuhrmann
Kursort	Gymnastikraum, Wingert 18, 35396 Gießen

Durch leichte Yoga-Übungen und 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, so lernst Du, deine Anspannung loszulassen und wie Du im Alltag gelassen bleiben kannst.

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

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
15.01.2027	18:00 - 19:00 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
22.01.2027	18:00 - 19:00 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
29.01.2027	18:00 - 19:00 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
05.02.2027	18:00 - 19:00 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
12.02.2027	18:00 - 19:00 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
19.02.2027	18:00 - 19:00 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
26.02.2027	18:00 - 19:00 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
05.03.2027	18:00 - 19:00 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
12.03.2027	18:00 - 19:00 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
19.03.2027	18:00 - 19:00 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum