



Neuer Kurs: Autogenes Training

Die Teilnehmer erlernen eine Entspannungstechnik, die sie gezielt im Alltag zur Stressbewältigung einsetzen können. Dabei kommt es zur Beruhigung von Atmung und Herzschlag, zur Muskelentspannung und einem Wärmegefühl, das mit einer Erweiterung der Blutgefäße sowie einer verbesserten Durchblutung zusammenhängt.

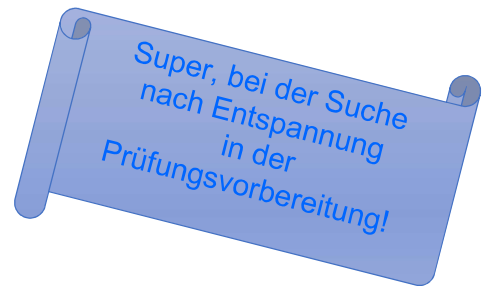
Der Kurs ist für alle Interessierten ab 18 Jahren geeignet. Nach einer kurzen Einführung und einer kleinen Einstiegsübung wird die Methode im Sitzen oder Liegen praktisch geübt.

Das Training umfasst 10 Einheiten à 60 Minuten.

Die Physiotherapeutin, Yogalehrerin, Pilates Trainerin und zertifizierte Kursleiterin für Autogenes Training **Petra Liebrich** leitet den Kurs.

Bitte mitbringen:

- bequeme Kleidung
- warme Socken
- eine Decke
- ein kleines Kissen (falls im Liegen geübt werden möchte)
- etwas zu trinken
- eine Matte



Termine: immer mittwochs ab dem 16.09.2026 jeweils von 18.45-19.45 Uhr

Ort: Rathaus (Probenraum EG) Klein-Winternheim.

Kosten: 60 Euro für TV-Mitglieder, 100 Euro für Nichtmitglieder

Anmeldung: liebrichpetra@gmail.com oder 0151-24138708

Der Kurs ist von der Zentralen Prüfstelle Prävention anerkannt, so dass ein Teil der Kosten von den Krankenkassen erstattet werden kann. Sprechen Sie vorab mit Ihrer Krankenkasse.

Ich freue mich auf einen ganz entspannten Kurs

Liebe Grüße Petra