



Sommerkurse 2018

Autogenes Training (J. H. Schultz)

Beim AT führen allein die Vorstellungskraft und Empfindungen von z.B. Schwere oder Wärme sowie die Konzentration auf Formeln (z.B. „Mein rechter Arm ist schwer.“) zu einer tiefen Entspannung. Mit etwas Übung gelingt es, überall und zu jederzeit Erholungsmomente zu schaffen und neue Kraft zu schöpfen.

Progressive Muskelrelaxation (E. Jacobson)

Durch den Wechsel von bewusster An- und Entspannung der Muskulatur verschiedener Körperregionen wird die Wahrnehmung von unterschiedlichen Spannungszuständen gefördert. Durch regelmäßiges Training werden körperliche und damit auch seelische Anspannungen gelöst und die Lebensfreude gefördert.

Progressive Muskelrelaxation		Autogenes Training	
Wann	11.09. bis 27.11.2018* Montags: 17:30 – 18:45 Uhr	11.09. bis 27.11.2018* Montags: 19:00 – 20:15 Uhr	
Es finden zehn Kurs-Einheiten statt! (*Die Herbstferien sind ausgenommen)			
Wo	Matthias-Claudius-Haus, (Gemütlicher Saal im Untergeschoss) Am Bleckmannshof 19a, 44799 Bochum Bitte mitbringen: Matte, warme Socken ☺		

Anmeldungen sind ab sofort möglich:

sinnundsein@email.de

Tel.: 0179/9155407

Herzliche Grüße, *Petra Barschke*

