

AUTOGENES TRAINING

Entspannung die bleibt

Für Einsteiger & Neugierige



Ab Herbst neu im TSV KK-Kursangebot: Autogenes Training

Nach den Herbstferien 2025 startet der Kurs Autogenes Training mit Tania im TSV KK. Der Kurs bietet eine wohltuende Auszeit vom Alltag mit der Besinnung auf das Hier und Jetzt.

Beginnend mit sanften und lockeren Entspannungsübungen tauchen die Teilnehmer in die geführten Übungen des Autogenen Trainings ein. Diese bereiten den Körper und Geist optimal auf die folgenden autosuggestiven Formeln vor, die helfen, tiefe Ruhe und Gelassenheit zu erfahren.

Der Kursblock läuft donnerstags vom 30.10.-11.12.2025 von 17:00 – 18:00 Uhr im Familienzentrum Sonnenblume, die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

Auskunft erteilt Marina Becker, Mobil 0173/2737797 oder E-Mail: sportkurse@tsvkk.de.