

## C3005 Entspannt in den Abend

Beginn	Montag, 06.10.2025, 18:00 - 19:00 Uhr
Kursgebühr	90,00 €
Dauer	15 Termine
Kursleitung	Josefine Keilhofer
Kursort	US, Z, 144, Bewegung, Landshuter Straße 20-22, 85716 Unterschleißheim

Es gibt verschiedenste Möglichkeiten sich etwas Gutes zu tun. Wollen Sie Ihre Gedanken zur Ruhe kommen lassen und etwas für Ihr körperliches Wohlbefinden tun? Meditation (im Sitzen, im Stehen, in Bewegung) spielt in der Stress- und Schmerzbewältigung eine wichtige Rolle. Körpergerechte Bewegungen aus dem Qi Gong und T'ai Chi Ch'uan sowie Atem- und Energieübungen helfen Ihnen zu entspannen. Stress und Muskelverspannungen verstärken sich gegenseitig. Die Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen setzt hier an: Lockere Muskeln entspannen die Nerven und erleichtern die Stressbewältigung. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
06.10.2025	18:00 - 19:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 144, Bewegungsraum
13.10.2025	18:00 - 19:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 144, Bewegungsraum
20.10.2025	18:00 - 19:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 144, Bewegungsraum
27.10.2025	18:00 - 19:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 144, Bewegungsraum
10.11.2025	18:00 - 19:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 144, Bewegungsraum
17.11.2025	18:00 - 19:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 144, Bewegungsraum
24.11.2025	18:00 - 19:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 144, Bewegungsraum
01.12.2025	18:00 - 19:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 144, Bewegungsraum
08.12.2025	18:00 - 19:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 144, Bewegungsraum
15.12.2025	18:00 - 19:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 144, Bewegungsraum
12.01.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 144, Bewegungsraum
19.01.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 144, Bewegungsraum
26.01.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 144, Bewegungsraum
02.02.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 144, Bewegungsraum
09.02.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 144, Bewegungsraum

[zur Kursdetail-Seite](#)