

C3010 Stressbewältigung durch Entspannungstechniken Insel der Ruhe

Beginn	Dienstag, 30.09.2025, 19:00 - 20:00 Uhr
Kursgebühr	68,00 €
Dauer	10 Termine
Kursleitung	Ingeborg Irschina
Kursort	US, Z, 144, Bewegung, Landshuter Straße 20-22, 85716 Unterschleißheim

Wir erwarten von uns und unserer Umwelt, dass immer alles funktioniert. Dabei kommen wir aber häufig an unsere Grenzen, denn Hektik, Termin- und Zeitdruck sowie Stress lassen kaum Zeit für uns selbst. Entspannungsübungen, Autogenes Training, Stille und Meditationen helfen, sie wieder zu finden, schaffen Vertrauen, Ruhe und Ausgeglichenheit. Bitte Decke und bequeme Kleidung mitbringen.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
30.09.2025	18:30 - 19:30 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 144, Bewegungsraum
07.10.2025	18:30 - 19:30 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 144, Bewegungsraum
14.10.2025	18:30 - 19:30 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 144, Bewegungsraum
21.10.2025	18:30 - 19:30 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 144, Bewegungsraum
28.10.2025	18:30 - 19:30 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 144, Bewegungsraum
11.11.2025	19:00 - 20:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 144, Bewegungsraum
18.11.2025	19:00 - 20:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 144, Bewegungsraum
25.11.2025	19:00 - 20:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 144, Bewegungsraum
02.12.2025	19:00 - 20:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 144, Bewegungsraum
09.12.2025	19:00 - 20:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 144, Bewegungsraum

[zur Kursdetail-Seite](#)