

## D3002A Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung

Beginn	Dienstag, 14.04.2026, 20:00 - 21:30 Uhr
Kursgebühr	72,00 €
Dauer	8 Termine
Kursleitung	Ingeborg Irschina
Kursort	US, Z, 144, Bewegung, Landshuter Straße 20-22, 85716 Unterschleißheim

Dieser Kurs kombiniert die beiden Entspannungsverfahren Autogenes Training und die Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen. Mit dem Autogenen Training nach H. J. Schultz steigern Sie Ihr körperliches und seelisches Wohlbefinden und lernen in hektischen und belastenden Situationen ruhig zu bleiben und auch kurze Pausen für eine optimale Entspannung zu nutzen. Die Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen ist eine einfach erlernbare und flexible Methode um sich schnell und effektiv zu entspannen. Bitte bequeme Kleidung und eine Decke mitbringen.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
14.04.2026	20:00 - 21:30 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 144, Bewegungsraum
21.04.2026	20:00 - 21:30 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 144, Bewegungsraum
28.04.2026	20:00 - 21:30 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 144, Bewegungsraum
05.05.2026	20:00 - 21:30 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 144, Bewegungsraum
12.05.2026	20:00 - 21:30 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 144, Bewegungsraum
19.05.2026	20:00 - 21:30 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 144, Bewegungsraum
09.06.2026	20:00 - 21:30 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 144, Bewegungsraum
16.06.2026	20:00 - 21:30 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 144, Bewegungsraum

[zur Kursdetail-Seite](#)