

## D3005 Entspannt in den Abend

Beginn	Montag, 02.03.2026, 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 Jacobson setzt hier an: Lockere Muskeln entspannen die Nerven und erleichtern die Stressbewältigung. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
02.03.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 144, Bewegungsraum
09.03.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 144, Bewegungsraum
16.03.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 144, Bewegungsraum
23.03.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 144, Bewegungsraum
13.04.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 144, Bewegungsraum
20.04.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 144, Bewegungsraum
27.04.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 144, Bewegungsraum
04.05.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 144, Bewegungsraum
11.05.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 144, Bewegungsraum
18.05.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 144, Bewegungsraum
08.06.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 144, Bewegungsraum
15.06.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 144, Bewegungsraum
22.06.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 144, Bewegungsraum
29.06.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 144, Bewegungsraum
06.07.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 144, Bewegungsraum

[zur Kursdetail-Seite](#)