

D3005A Entspannt am Vormittag

Beginn	Mittwoch, 04.03.2026, 09:00 - 10:00 Uhr
Kursgebühr	90,00 €
Dauer	15 Termine
Kursleitung	Josefine Keilhofer
Kursort	US, Z, 210, Entspannung, Landshuter Straße 20-22, 85716 Unterschleißheim

Zur Ruhe kommen, neue Energie schöpfen und das körperliche Wohlbefinden stärken - in diesem ganzheitlichen Entspannungskurs kombinieren wir wirkungsvolle Methoden wie Meditation (im Sitzen, Stehen und in Bewegung), Qi Gong, T'ai Chi und Progressive Muskelentspannung. Die sanften Übungen können dabei unterstützen, Stress abzubauen, Schmerzen zu lindern und mehr innere Ausgeglichenheit zu finden. Ideal für alle, die eine vielseitige, achtsame Auszeit vom Alltag suchen.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
04.03.2026	09:00 - 10:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 210, Entspannungsraum
11.03.2026	09:00 - 10:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 210, Entspannungsraum
18.03.2026	09:00 - 10:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 210, Entspannungsraum
25.03.2026	09:00 - 10:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 210, Entspannungsraum
15.04.2026	09:00 - 10:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 210, Entspannungsraum
22.04.2026	09:00 - 10:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 210, Entspannungsraum
29.04.2026	09:00 - 10:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 210, Entspannungsraum
06.05.2026	09:00 - 10:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 210, Entspannungsraum
13.05.2026	09:00 - 10:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 210, Entspannungsraum
20.05.2026	09:00 - 10:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 210, Entspannungsraum
10.06.2026	09:00 - 10:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 210, Entspannungsraum
17.06.2026	09:00 - 10:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 210, Entspannungsraum
24.06.2026	09:00 - 10:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 210, Entspannungsraum
01.07.2026	09:00 - 10:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 210, Entspannungsraum
08.07.2026	09:00 - 10:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 210, Entspannungsraum

[zur Kursdetail-Seite](#)