

D3010 Stressbewältigung durch Entspannungstechniken Insel der Ruhe

Beginn	Dienstag, 14.04.2026, 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
14.04.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 144, Bewegungsraum
21.04.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 144, Bewegungsraum
28.04.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 144, Bewegungsraum
05.05.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 144, Bewegungsraum
12.05.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 144, Bewegungsraum
19.05.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 144, Bewegungsraum
09.06.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 144, Bewegungsraum
16.06.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 144, Bewegungsraum
23.06.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 144, Bewegungsraum
30.06.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 144, Bewegungsraum

[zur Kursdetail-Seite](#)