

**DATUM:**

28.08.2020

**Autogenes Training – In sieben Wochen zu mehr Ruhe und Gelassenheit**

Selbsthilfe in Stresssituationen, hier setzt das Angebot im Autogenen Training der VHS Siebengebirge an. Die Teilnehmenden üben im Sitzen und erlernen, ihren Körper durch die Gedanken zu entspannen. Die Entspannungsmethode dient vor allem der Förderung des seelischen Gleichgewichts, der Stärkung des Selbstvertrauens und der Konzentration.

Der Kurs mit sieben Abenden beginnt am Dienstag, den 08. September 2020 und findet zwischen 19 Uhr und 20.30 Uhr im Seniorendomizil „Wolke 7“ in Bad Honnef Rhöndorf statt. Das Entgelt beträgt bei fünf und sechs Personen 67,20 Euro, bei sieben bis neun Personen 48,30 Euro, ab zehn Personen 33,60 Euro. Auskunft erteilt die Geschäftsstelle der VHS Siebengebirge unter 02244/889-207. Anmeldungen sind per E-Mail an [kontakt@vhs-siebengebirge.de](mailto:kontakt@vhs-siebengebirge.de) oder unter [www.vhs-siebengebirge.de](http://www.vhs-siebengebirge.de) möglich.