

Was: **Neues Kursangebot Autogenes Training**  
Wann: **ab dem 15.09.2020 und 16.09.2020**  
Wer: **Begegnungs – und Beratungszentrum St. Johannes**  
Wo: **Marienstraße 6, 47198 Duisburg**

---

## **Entspannung durch Autogenes Training Neues Kursangebot für Jung und Alt im Caritas Begegnungs- und Beratungszentrum**

Am 15. und 16. September startet ein neues Kursangebot im Caritas Begegnungs- und Beratungszentrum St. Johannes in Kooperation mit der Katholischen Erwachsenen- und Familienbildung im Bistum Essen. Der sechswöchige Kurs „Autogenes Training“ findet an zwei verschiedenen Wochentagen zu unterschiedlichen Uhrzeiten statt, um möglichst vielen Interessenten eine Teilnahme zu ermöglichen.

Im Autogenen Training nach J. H. Schulz erlangt man Entspannung über selbst gegebene Befehle an den eigenen Körper. Durch die Wiederholung einfacher Formeln werden Körperfunktionen beeinflusst. Gedankliche Vorstellungen gehen mit körperlichen Veränderungen einher und führen zu mehr Ruhe und Gelassenheit im beruflichen und familiären Alltag. Ein wichtiger Erfolgsfaktor ist das systematische Üben. Ein ruhiger Ort und fünf Minuten Zeit im Alltag genügen später, um den Erholungswert von einer Stunde Schlaf zu erreichen. In den Kursablauf integriert sind Einstellungsübungen der Kinesiologie zu Beginn und Meditationen am Ende der jeweiligen Kurseinheit, die zu allgemeinem Wohlbefinden beitragen.

Die Anmeldung erfolgt über das Katholische Bildungswerk Duisburg unter 0203 28104 -74 / -58 oder [www.kefb.info](http://www.kefb.info)

Leitung: Benigna Waldmann (Lehrerin, Seminarleiterin für Autogenes Training, psychologische Beraterin)

Veranstaltungsort: Caritas BBZ St. Johannes, Marienstr. 6, 47198 Duisburg-Homburg

Kursgebühr: 42,20 Euro

Eine eigene Gymnastikmatte ist bitte mitzubringen, da einige Übungen nach Möglichkeit im Liegen stattfinden.

Kurs B1154004A, 6 Treffen / 12 UE, Di 15.09.20 - Di 20.10.20, jeweils 10.00 - 11.30 Uhr

Kurs B1154004B, 6 Treffen / 12 UE, Mi 16.09.20 - Mi 21.10.20, jeweils 17.00 - 18.30 Uhr

---

### **Rückfragen bitte an:**

Name: Larissa Braunöhler (Öffentlichkeitsarbeit & Kommunikation)

Telefon: 0203 29592 21

E-Mail: [larissa.braunöhler@caritas-duisburg.de](mailto:larissa.braunöhler@caritas-duisburg.de)