

Was: **Neues Kursangebot Autogenes Training**
Wann: **ab dem 14.10.2020**
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**

Seit dem 15. September findet im Caritas Begegnungs- und Beratungszentrum St. Johannes in Kooperation mit der Katholischen Erwachsenen- und Familienbildung im Bistum Essen „Autogenes Training“ statt. Der sechswöchige Kurs wird an zwei verschiedenen Wochentagen zu unterschiedlichen Uhrzeiten angeboten, um möglichst vielen Interessenten eine Teilnahme zu ermöglichen. Der Dienstag-Kurs läuft bereits, der Start des Mittwoch-Kurses wurde kurzfristig auf den 14. Oktober verschoben. Es sind noch Plätze frei.

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

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 B1154004B, 6 Treffen / 12 UE, Mi 14.10.20 - Mi 18.11.20, 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