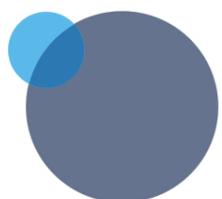




**ab 30. September, 8 x
18:00 - 19:00 Uhr
ehemaliges Pfarrhaus
Dettelbach**



Autogenes Training

Autogenes Training ist eine wirksame Methode, um Stress abzubauen, innere Ruhe finden und das Wohlbefinden nachhaltig zu stärken. Durch einfache, mentale Übungen bringen wir Körper und Geist in Einklang, entspannen und schöpfen neue Kraft. Ein Kurs für alle, die lernen möchten, Stress besser zu bewältigen und sich gezielt zu entspannen.

Kursleitung: Monika Maier, Trainerin für Autogenes Training
Kursnummer: 25H32111KT

Anmeldung:
vhs Kitzingen
09321 201910
vhs@stadt-kitzingen.de

www.vhs.kitzingen.info