



14.04.2022

Kraft eigener Gedanken abschalten

Autogenes Training bietet die Volkshochschule Neuss im Romaneum, Brückstraße 1, ab Mittwoch, 27. April 2022 an acht Terminen, jeweils 18.30 bis 19.30 Uhr, an. Mit Hilfe der Klassischen Entspannungsmethode des Autogenen Trainings wird die Aufmerksamkeit weg von Alltagsgedanken hin zu persönlichen Körperempfindungen gelenkt. Die Teilnehmenden lernen, sich mit der Kraft ihrer Gedanken aktiv und gezielt Ruhepausen zu verschaffen. Anmeldungen sind über die Homepage der VHS unter www.vhs-neuss.de möglich.

(Stand: 13.04.2022/Spa)

Die Textversion finden Sie: [hier](#).