



September 2022

Pressemeldung

Neuer Kurs bei den Sportfreunden Rodgau: Autogenes Training für Anfänger mit Rosa Maria Reinhard

Nach einem erfolgreichen Start im letzten Jahr setzen die Sportfreunde Rodgau das Kurs-Angebot im Bereich der Entspannungstechniken fort. Zum ersten Mal wird ein Kurs am Nachmittag / frühen Abend angeboten:

Autogenes Training für Erwachsene (Anfänger)

Kursstart: Freitag, 4. November 2022 (bis voraussichtlich 23. Dezember 2022)
immer freitags von 17-18 Uhr
Weiskircher Straße 140, Jügesheim
EVO-Sportfabrik, 2. OG

Leitung: Rosa Maria Reinhard

Kosten: 80,00 Euro
70,00 Euro für Mitglieder / Sportfreund*innen

In 8 Einheiten (jeweils 60 Minuten) werden aufeinander aufbauende Themen und sich vertiefende Suggestionen behandelt. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

In der aktuellen Situation ist es wichtiger denn je, Achtsamkeit für uns und unsere Umwelt zu üben. Autogenes Training kann uns dabei helfen, bewusster zu leben und achtsam mit uns umzugehen. Es basiert auf einer Entspannungsmethode, die ursprünglich von Herrn Prof. Dr. Schultz (um 1920) in Anlehnung an die indische Gesundheitslehre entwickelt wurde. Die Übungen zielen darauf ab, dass der Teilnehmer lernt, sich körperlich und seelisch selbst zu entspannen. Nach einer kurzen theoretischen Einleitung wird hauptsächlich im Liegen geübt. Bequeme Kleidung, ein kleines Kissen und eine Decke sind mitzubringen.

Interessierte melden sich bitte in der Geschäftsstelle an unter:

info@sportfreunde-rodgau.de

Sportfreunde Rodgau 1911 e.V.
Weiskircher Straße 140
63110 Rodgau
Telefon 06106 267 49 49
info@sportfreunde-rodgau.de
www.sportfreunde-rodgau.de