

**DATUM:**

19.08.2019

**Autogenes Training  
In sieben Wochen zu mehr Energie und Gelassenheit**

Ein barrierefrei zugängliches Entspannungsprogramm der VHS Siebengebirge verhilft zu mehr Konzentration, baut Spannungen ab und mildert Schlafstörungen. Autogenes Training macht es möglich, den Körper durch Gedanken zu beruhigen und das innere Gleichgewicht wiederzufinden. Die Übungen werden im Sitzen ausgeführt und Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Die Veranstaltung beginnt am Dienstag, den 3. September 2019 in der Zeit von 19.00 Uhr bis 20:30 Uhr. Der Durchführungsort ist in Bad Honnef im Seniorendomizil „Wolke 7“. Das Entgelt beträgt 33,60 Euro ab 10 Personen und 48,30 Euro bei sieben bis neun Teilnehmenden. Anmeldeschluss ist der 26. August 2019.

Auskunft erteilt die Geschäftsstelle der VHS Siebengebirge unter 02244/889208 oder -207. Anmeldung bitte nur schriftlich an die VHS Siebengebirge, Dollendorfer Str. 48, 53639 Königswinter, per Fax an 02244/889378 oder per E-Mail an [vhs@koenigswinter.de](mailto:vhs@koenigswinter.de).