

## 261-4110 Mit mehr Ruhe und Energie ins Wochenende - Entspannungskurs mit Fantasiereisen

Beginn	Freitag, 16.01.2026, 18:30 - 19:30 Uhr
Kursgebühr	82,00 €
Dauer	10 Termine
Kursleitung	Miriam Talhammer
Kursort	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, Haywards-Heath-Weg 1, 83278 Traunstein

Lassen Sie die Anspannung und den Stress der Woche hinter sich und tauchen Sie ein in entspannende Kursstunden, die sich zusammensetzen aus geführten Fantasiereisen und progressiver Muskelentspannung nach Jacobsen. Eingeleitet werden die Entspannungsphasen mit sanften Atemübungen und kleinen, achtsamen Bewegungsimpulsen. Jede Woche widmen wir uns dabei einem anderen zentralen Thema rund um die Natur. Der Kurs kann unterstützen beim Abbau von Anspannung und Stress sowie Aufbau innerer Ruhe und Resilienz.

**Bitte mitbringen:**

bequeme Kleidung, warme Socken, Matte und Sitzkissen wenn vorhanden, Decke.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
16.01.2026	18:30 - 19:30 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
23.01.2026	18:30 - 19:30 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
30.01.2026	18:30 - 19:30 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
06.02.2026	18:30 - 19:30 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
13.02.2026	18:30 - 19:30 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
27.02.2026	18:30 - 19:30 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
06.03.2026	18:30 - 19:30 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
13.03.2026	18:30 - 19:30 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
20.03.2026	18:30 - 19:30 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
27.03.2026	18:30 - 19:30 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201

[zur Kursdetail-Seite](#)