



2010

2011

## AUTOGENES TRAINING

### Autogenes Training

Das Autogene Training ist eine der einfachsten Methoden, sich ganz zu entspannen. Sie lassen zu, was sich ereignet, wenn Sie loslassen, wenn Sie sich fallen lassen. Sie können ggf. Störungen des Wohlbefindens bis hin zu psychosomatischen Krankheiten beheben. Bitte bringen Sie eine Isomatte, kleines Kissen und warme Kleidung mit.

**Sp3.151H Uschi Kuhr**

6.9.-13.12.10, 13 UStd.

13 x Mo, 18.00-18.45 Uhr

Bertolt-Brecht-Oberschule, Wilhelmstr. 10, Raum 1.F.03

€ 35,20 (erm: € 19,60) TN: 8-15

**Sp3.152F Uschi Kuhr**

7.2.-23.5.11, 28 UStd.

14 x Mo, 18.00-19.30 Uhr

Bertolt-Brecht-Oberschule, Wilhelmstr. 10, Raum 1.F.03

€ 71,20 (erm: € 37,60) TN: 8-15

### Autogenes Training – Aufbaustufe

In der Aufbaustufe werden die Fertigkeiten gefestigt und gezielt für spezifische Anwendungsbereiche eingesetzt. Teilnahmevoraussetzung ist ein Grundlagenkurs. Bitte bringen Sie eine Isomatte, Kissen und warme Kleidung mit.

**Sp3.153F Uschi Kuhr**

7.2.-23.5.11, 28 UStd.

14 x Mo, 19.45-21.15 Uhr

Bertolt-Brecht-Oberschule, Wilhelmstr. 10, Raum 1.F.03

€ 71,20 (erm: € 37,60) TN: 8-15

### Autogenes Training – Oberstufe

Die Oberstufe führt in die hohe Schule des Autogenen Trainings ein. Der Besuch sowohl eines Grundlagen- als auch eines Aufbaukurses ist hierfür unbedingt erforderlich. Hier wird das Sehen von Farben und konkreten Gegenständen geübt. An ausgewählten Themen der eigenen Lebensgeschichte oder der philosophischen Betrachtungsweise werden „innere Bilder“ entwickelt. Zu dieser Art der Persönlichkeitsentwicklung sollte eine innere Bereitschaft und Offenheit vorhanden sein.

Bitte bringen Sie neben einer Isomatte, einer Decke und einem Kissen auch Malblätter und Farbstifte mit.

**Sp3.154H Uschi Kuhr**

6.9.-13.12.10, 39 UStd.

13 x Mo, 19.00-21.15 Uhr

Bertolt-Brecht-Oberschule, Wilhelmstr. 10, Raum 1.F.03

€ 97,60 (erm: € 50,80) TN: 8-15

2010

2011

## ATEMLEHRE

### Atemlehre zur besseren Bewältigung des täglichen Lebens

Atemübungen sind die Quelle einer guten Gesundheit. Zusammenspiel von Atem und Bewegung – Körpergefühl entwickeln – Bewusstmachen von Verspannungen und deren Abbau – Kennenlernen verschiedener Entspannungsmethoden. Bitte eine Decke, Trainingshose und warme Socken mitbringen.

**Sp3.170H Gisela Iffländer**

6.9.-15.11.10, 18 UStd.

9 x Mo, 19.30-21.00 Uhr

Bertolt-Brecht-Oberschule, Wilhelmstr. 10, Raum 2.V.10

€ 47,20 (erm: € 25,60) TN: 8-12

**Sp3.170F Gisela Iffländer**

14.2.-16.5.11, 24 UStd.

12 x Mo, 19.30-21.00 Uhr

Bertolt-Brecht-Oberschule, Wilhelmstr. 10, Raum 2.V.10

€ 61,60 (erm: € 32,80) TN: 8-12

**Sp3.171H Gisela Iffländer**

7.9.-16.11.10, 18 UStd.

9 x Di, 18.00-19.30 Uhr

Bertolt-Brecht-Oberschule, Wilhelmstr. 10, Raum 2.V.10

€ 47,20 (erm: € 25,60) TN: 8-12

**Sp3.171F Gisela Iffländer**

15.2.-17.5.11, 24 UStd.

12 x Di, 18.00-19.30 Uhr

Bertolt-Brecht-Oberschule, Wilhelmstr. 10, Raum 2.V.10

€ 61,60 (erm: € 32,80) TN: 8-12

## ENTSPANNUNG UND MASSAGE

### Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen

Die Methode nach Jacobsen ist leicht erlernbar und kann sehr effektiv sein. Es findet ein Wechselspiel von bestimmten Muskelgruppen zwischen An- und Entspannung statt. Ein Nachspüren kann dann schließlich zur bewussten und gewünschten Entspannung führen. Ist diese Methode verinnerlicht, so kann sie im Alltag wirksam gegen Stress, Schlaf- und Konzentrationsstörungen helfen.

**Sp3.172H Dunja Schless**

9.9.-16.12.10, 21 UStd.

13 x Do, 18.00-19.15 Uhr

Bertolt-Brecht-Oberschule, Wilhelmstr. 10, Raum 1.F.03

€ 56,00 (erm: € 30,00) TN: 8-20

**Sp3.172F Dunja Schless**

10.2.-26.5.11, 23 UStd.

14 x Do, 18.00-19.15 Uhr

Bertolt-Brecht-Oberschule, Wilhelmstr. 10, Raum 1.F.03

€ 60 (erm: € 32,00) TN: 8-20

**Sp3.172aH Dunja Schless**

9.9.-16.12.10, 21 UStd.

13 x Do, 19.30-20.45 Uhr

Bertolt-Brecht-Oberschule, Wilhelmstr. 10, Raum 1.F.03

€ 56,00 (erm: € 30,00) TN: 10-12

**Sp3.172aF Dunja Schless**

17.2.-2.6.11, 23 UStd.

14 x Do, 19.30-20.45 Uhr

Bertolt-Brecht-Oberschule, Wilhelmstr. 10, Raum 1.F.03

€ 60,00 (erm: € 32,00) TN: 10-12

### Ayurvedische Fußmassage Padabhyanga

Mit warmem Öl werden Füße und Waden kunstvoll ausgestrichen und geknetet. Sie erlernen diese wirkungsvolle Technik paarweise. Die Padabhyanga wirkt besonders beruhigend und ausgleichend und kann einen erholsamen Schlaf bewirken.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, eine dicke Decke und ein kleines Kissen mit.

Kosten für Fotokopien und Öl von ca. 3 € sind an die Dozentin zu entrichten.

**Sp3.182H Ulrike Renner**

3.-24.11.10, 16 UStd.

4 x Mi, 18.00-21.00 Uhr

Bertolt-Brecht-Oberschule, Wilhelmstr. 10, Raum 2.M.04

€ 42,40 (erm: € 23,20) TN: 8-12

**Sp3.182F Ulrike Renner**

9.-30.3.11, 16 UStd.

4 x Mi, 18.00-21.00 Uhr

Bertolt-Brecht-Oberschule, Wilhelmstr. 10, Raum 2.M.04

€ 42,40 (erm: € 23,20) TN: 8-12