

334

**14.03. Entspannung durch Autogenes Training
(Marie-Luise Amstutz)**

Im Volkshochschulkurs in den Entspannungsurlaub gehen und Alltagsstress verschwinden lassen! Ob Prüfungsangst, Schlafstörungen oder Alltagsstress: Autogenes Training nach Prof. Dr. J.H. Schultz kann viele Beschwerden einfach und ohne Medikamente lindern. Die Entspannungsmethoden sind mit wenig Aufwand jederzeit anwendbar und eine einfache Möglichkeit zur schnellen Selbsthilfe. Interessierte aller Altersgruppen können die Kraft der Selbstheilung in diesem Kurs erlernen.

8 x Donnerstag, 19.00-20.00 Uhr, Sonnenlagerschule (Gemeinschaftsschule),
Schulstr. 12
Gebühr: 50,00 €

**Yoga – Weg der Achtsamkeit
(Simone Uhl-Kösel)**

Ziel des Yoga ist das Zur-Ruhe-Kommen der Aktivitäten des Geistes. Hatha-Yoga ist ein Weg dahin. Er bietet ein Übungsprogramm aus Körper-, Atem- und Meditationsübungen. Achtsam ausgeführte Körperübungen in Verbindung mit dem Atem, bewusstes Wahrnehmen und Spüren seiner selbst, Atem- und Konzentrationsübungen fördern die Beweglichkeit und das Wohlbefinden und lassen den Geist ruhig und klar werden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich für die Teilnahme.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, dicke Socken, Matte und (wenn vorhanden) ein Meditationskissen.

335 10 x Montag, 18.30-20.00 Uhr, Reiserstr. 34
01.04. Gebühr: 59,00 €

340 10 x Mittwoch, 18.30-20.00 Uhr, Reiserstr. 34
03.04. Gebühr: 59,00 €

**Yoga
(Anni Schuler)**

Harmonie zwischen Körper, Seele und Bewusstsein: Yoga beinhaltet Körper-, Atem-, Entspannungs- und Konzentrationsübungen. Yoga spricht den Menschen in seiner Ganzheit an und wirkt ausgleichend auf alle Lebensbereiche. Der Übende erfährt ein besseres Körperbewusstsein, er findet Ruhe, Zufriedenheit und Gelassenheit. **Yoga** kann unabhängig vom Alter erlernt und ausgeübt werden.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, dicke Socken und eine Matte.

342 10 x Dienstag, 9.45-10.45 Uhr, Reiserstr. 34
02.04. Gebühr: 40,00 €

343 10 x Dienstag, 17.30-19.00 Uhr, Ablachschule (Neubau), Ablachstr. 3
02.04. Gebühr: 60,00 €

345 10 x Dienstag, 19.30-21.00 Uhr, Ablachschule (Neubau), Ablachstr. 3
02.04. Gebühr: 60,00 €

346 10 x Donnerstag, 9.45-10.45 Uhr, Reiserstr. 34
04.04. Gebühr: 40,00 €

**Halt, wo rennst Du hin? - Meditationsseminar für Anfänger und Geübte
(Renate Laschinger)**

Einfach da sein können, ohne etwas leisten zu müssen, und Wesentliches durch Stille erfahren: in Zen-Meditation und Eutonie („gute Spannung“) geht es mehr um das Lassen, das Zulassen und weniger darum, etwas zu tun. Spezielle Wahrnehmungs- und Achtsamkeitsübungen dienen dem Stressabbau. Sie können erfahren, wie sich innerhalb kurzer Zeit das Körperbewusstsein verbessert. Das Gedankenkarussell beruhigt sich und die geistige Wachheit wird gesteigert. Bei der Klangmeditation entstehen durch das Anschlagen der Klangschalen gleichmäßige Klangwellen, deren Schwingungen sich im Körper ausbreiten. Dadurch kann der Energiefluss angeregt, Blockaden gelöst und tiefe Entspannung erreicht werden. Nach einer kurzen Einführung verläuft die Veranstaltung im Schweigen. Bitte auf bequeme Kleidung und wärmende Socken achten. Isomatte, Decke, flaches Kissen und, wenn vorhanden, eigenes Meditationsbänkchen oder -kissen mitbringen.

347 Samstag, 14.00-17.00 Uhr, Franziskanerinnen von Sießen, Kloster Sießen 3,
04.05. 88348 Bad Saulgau
Gebühr: 30,00 €
Anmeldeschluss 27. April