



Regeneration kompakt -
Entspannung zum
Ausprobieren
mit
Lio Jantos/
Entspannungspädagoge



Jeder Abend widmet sich einer anderen Entspannungstechnik -von Fantasiereise über PMR (Progressive Muskelentspannung) bis Meditation.

Der Workshop verbindet verständliche Grundlagen mit ruhiger, angeleiteter Praxis. Du lernst unterschiedliche Zugänge zur Entspannung kennen und findest heraus, welche davon sich für dich stimmig und realistisch anfühlen.

Das nimmst du mit

- Ein besseres Verständnis für persönliche Stress- und Spannungssignale
- Kurze Übungen, die sich ohne aufwendige Vorbereitung nutzen lassen
- Praktische Impulse für Pausen, Regeneration und Körperwahrnehmung
- Eine Orientierung, welches weiterführende Kursformat zu dir passt

Folgende Termine sind geplant:

28.09. / 26.10. / 23.11. / 21.12.2026

Kosten: 40 €/ Mitglieder – 60€/ Nichtmitglieder

Anmeldungen bis zum 14.09.2026 in den Briefkasten des Vereinsheims oder per Mail (info@kneipp-wolfenbuettel.de). Anmeldungen sind bindend.

Ich nehme an dem Kurs „Regeneration kompakt“ teil:

Name: _____ Telefon: _____

Wolfenbüttel, den _____ Unterschrift: _____