

## Kurse: September

### Autogenes Training:

Autogenes Training (AT) – Orientierungsstunde

**Montag, 04.09.2017, 19:45 Uhr – 21:15 Uhr / VHS Dortmund-Eving**

Adresse: Deutsche Straße 10, 44339 Dortmund

Kosten: entgeltfrei

Anmeldung: 0231/ 50 - 248 92 oder [mleveque@stadtdo.de](mailto:mleveque@stadtdo.de)

Autogenes Training (AT) – Grundkurs (8x)

**Montags, 18.09.2017 – 20.11.2017, 19:45 Uhr – 21:15 Uhr / VHS Dortmund-Eving**

Adresse: Deutsche Straße 10, 44339 Dortmund

Kosten: 72 Euro

Anmeldung: 0231/ 50 - 248 92 oder [mleveque@stadtdo.de](mailto:mleveque@stadtdo.de)

Autogenes Training (AT) – Orientierungsstunde

**Mittwoch, 06.09.2017, 16:30 Uhr – 18:00 Uhr / VHS Dortmund**

Adresse: Löwenhof, HansasträÙe 2-4, 44137 Dortmund

Kosten: entgeltfrei

Anmeldung: 0231/ 50 - 248 92 oder [mleveque@stadtdo.de](mailto:mleveque@stadtdo.de)

Autogenes Training (AT) – Grundkurs (8x)

**Mittwochs, 13.09.2017 – 15.11.2017, 16:30 Uhr – 18:00 Uhr / VHS Dortmund**

Adresse: Löwenhof, HansasträÙe 2-4, 44137 Dortmund

Kosten: 72 Euro

Anmeldung: 0231/ 50 - 248 92 oder [mleveque@stadtdo.de](mailto:mleveque@stadtdo.de)

# Heike Hornung

Krankengymnastin, Pädagogin, Entspannungspädagogin

NEU: Autogenes Training (AT) – Kompakt

**Freitag, 08.09.2017, 17:45 Uhr – 19:15 Uhr / VHS Dortmund**

**Samstag, 09.09.2017, 10:00 Uhr – 16:00 Uhr / VHS Dortmund**

**Sonntag, 10.09.2017, 10:00 Uhr – 16:00 Uhr / VHS Dortmund**

Adresse: Löwenhof, Hansastraße 2-4, 44137 Dortmund

Kosten: 65,60 Euro

Anmeldung: 0231/ 50 - 248 92 oder [mleveque@stadtdo.de](mailto:mleveque@stadtdo.de)

Autogenes Training (AT) – Schnupperstunde

**Donnerstag, 14.09.2017, 17:30 Uhr – 19:00 Uhr /**

**Städtisches Begegnungszentrum Lütgendortmund**

Adresse: Werner Straße 10, 44388 Dortmund

Kosten: 2,50 Euro

Anmeldung: 0231/ 50 - 289 89 oder [kkremer@stadtdo.de](mailto:kkremer@stadtdo.de)

Autogenes Training (AT) – Kurs (8x)

**Donnerstags, 05.10.2017 – 30.11.2017, 17:30 Uhr – 19:00 Uhr /**

**Städtisches Begegnungszentrum Lütgendortmund**

Adresse: Werner Straße 10, 44388 Dortmund

Kosten: 30 Euro

Anmeldung: 0231/ 50 - 289 89 oder [kkremer@stadtdo.de](mailto:kkremer@stadtdo.de)



## Progressive Muskelentspannung nach Jacobson:

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson (PME) – Orientierungsstunde

**Montag, 04.09.2017, 18:00 Uhr – 19:30 Uhr / VHS Dortmund-Eving**

Adresse: Deutsche Straße 10, 44339 Dortmund

Kosten: entgeltfrei

Anmeldung: 0231/ 50 - 248 92 oder [mleveque@stadtdo.de](mailto:mleveque@stadtdo.de)

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson (PME) – Kurs (8x)

**Donnerstags, 18.09.2017 – 20.11.2017, 18:00 Uhr – 19:30 Uhr / VHS Dortmund-Eving**

Adresse: Deutsche Straße 10, 44339 Dortmund

Kosten: 72 Euro

Anmeldung: 0231/ 50 - 248 92 oder [mleveque@stadtdo.de](mailto:mleveque@stadtdo.de)

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson (PME) – Schnupperstunde

**Donnerstag, 14.09.2017, 19:15 Uhr – 20:45 Uhr /**

**Städtisches Begegnungszentrum Lütgendortmund**

Adresse: Werner Straße 10, 44388 Dortmund

Kosten: 2,50 Euro

Anmeldung: 0231/ 50 - 289 89 oder [kkremer@stadtdo.de](mailto:kkremer@stadtdo.de)

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson (PME) – Kurs (8x)

**Donnerstags, 05.10.2017 – 30.11.2017, 19:15 Uhr – 20:45 Uhr /**

**Städtisches Begegnungszentrum Lütgendortmund**

Adresse: Werner Straße 10, 44388 Dortmund

Kosten: 30 Euro

Anmeldung: 0231/ 50 - 289 89 oder [kkremer@stadtdo.de](mailto:kkremer@stadtdo.de)



Heike Hornung

Krankengymnastin, Pädagogin, Entspannungspädagogin

## NEU: Entspannung mit der Klangschale

Entspannung mit der Klangschale – Kurs (8x)

**Freitags, 15.09.2017 – 17.11.2017, 17:30 Uhr – 19:00 Uhr /**

**Städtisches Begegnungszentrum Lütgendortmund**

Adresse: Werner Straße 10, 44388 Dortmund

Kosten: 30 Euro

Anmeldung: 0231/ 50 - 289 89 oder [kkremer@tadtdo.de](mailto:kkremer@tadtdo.de)

