

## Kurse: Januar

### Autogenes Training:

Autogenes Training (AT) – Orientierungsstunde

**Mittwoch, 16.01.2019, 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) – Schnupperstunde

**Donnerstag, 24.01.2019, 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)

### Progressive Muskelentspannung nach Jacobson:

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson (PME) – Schnupperstunde

**Donnerstag, 24.01.2019, 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)

## Kurse: Februar

### Autogenes Training:

Autogenes Training (AT) – Grundkurs (8x)

**Montags, 04.02.2019 – 01.04.2019, 19:45 Uhr – 21:15 Uhr / VHS Dortmund-Eving**

Adresse: Deutsche Straße 10, 44339 Dortmund

Kosten: 72,00 Euro

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

Autogenes Training (AT) – Grundkurs (8x)

**Mittwochs, 06.02.2019 – 27.03.2019, 16:30 Uhr – 18:00 Uhr / VHS Dortmund**

Adresse: Löwenhof, HansasträÙe 2-4, 44137 Dortmund

Kosten: 72,00 Euro

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

Autogenes Training (AT) – Kurs (8x)

**Donnerstags, 07.02.2019 – 04.04.2019, 17:30 Uhr – 19:00 Uhr /**

**Städtisches Begegnungszentrum Lütgendortmund**

Adresse: Werner Straße 10, 44388 Dortmund

Kosten: 30,00 Euro

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

## Progressive Muskelentspannung nach Jacobson:

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

**Montags, 04.02.2019 – 01.04.2019, 18:00 Uhr – 19:30 Uhr / VHS Dortmund-Eving**

Adresse: Deutsche Straße 10, 44339 Dortmund

Kosten: 72,00 Euro

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

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

**Donnerstags, 07.02.2019 – 04.04.2019, 19:15 Uhr – 20:45 Uhr /**

**Städtisches Begegnungszentrum Lütgendortmund**

Adresse: Werner Straße 10, 44388 Dortmund

Kosten: 30,00 Euro

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



## Kurse: März

### Autogenes Training

Entspannungsabend in Marten / VHS Dortmund

**Freitag, 08.03.2019, 18:00 Uhr – 18:45 Uhr**

Adresse: Meilenstein / Nachbarschaftswerkstatt Marten, In der Meile 2, 44379 Dortmund

Kosten: 4,00 Euro

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

### Progressive Muskelentspannung (PME)

Entspannungsabend in Marten / VHS Dortmund

**Freitag, 08.03.2019, 19:00 Uhr – 19:45 Uhr**

Adresse: Meilenstein / Nachbarschaftswerkstatt Marten, In der Meile 2, 44379 Dortmund

Kosten: 4,00 Euro

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



## Kurse: April

### Bildungsurlaub

Entspannt und erholt trotz (beruflichem) Stress

**Montag, 15.04.2019 – Donnerstag, 18.04.2019, jeweils 9:30 Uhr – 16:30 Uhr / VHS Dortmund**

Adresse: Löwenhof, HansasträÙe 2-4, 44137 Dortmund

Kosten: 160,00 Euro

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



## Kurse: Mai

### Autogenes Training:

Autogenes Training (AT) – im Rahmen des Entspannungstages

**Samstag, 11.05.2019, 11:30 Uhr – 12:15 Uhr / VHS Dortmund-Eving**

Adresse: Deutsche Straße 10, 44339 Dortmund

Kosten: 4,00 Euro

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

Autogenes Training (AT) – Kompakt / VHS Dortmund

**Freitag, 24.05.2019, 18:00 Uhr – 20:15 Uhr**

**Samstag, 25.05.2019, 10:00 Uhr – 16:15 Uhr**

**Sonntag, 26.05.2019, 10:00 Uhr – 15:30 Uhr**

Adresse: Löwenhof, HansasträÙe 2-4, 44137 Dortmund

Kosten: 65,60 Euro

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

### Progressive Muskelentspannung nach Jacobson:

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson (PME) –  
im Rahmen des Entspannungstages

**Samstag, 11.05.2019, 12:30 Uhr – 13:15 Uhr / VHS Dortmund-Eving**

Adresse: Deutsche Straße 10, 44339 Dortmund

Kosten: 4,00 Euro

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

## Stressbewältigung:

Ich schaffe das! – Gesunder Umgang mit Stress

**Montags, 06.05.2019 – 01.07.2019, 18:00 Uhr – 20:15 Uhr / VHS Dortmund-Eving**

Adresse: Deutsche Straße 10, 44339 Dortmund

Kosten: 98,40 Euro

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

## Entspannen mit der Klangschale:

Entspannen mit Klang und Fantasie – Schnupperstunde

**Donnerstags, 09.05.2019, 18:00 Uhr – 19:30 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)

Entspannen mit Klang und Fantasie – Kurs (8x90 Minuten)

**Donnerstags, 16.05.2019 – 18.07.2019, 18:00 Uhr – 19:30 Uhr /**

**Städtisches Begegnungszentrum Lütgendortmund**

Adresse: Werner Straße 10, 44388 Dortmund

Kosten: 30,00 Euro

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