

## Kurse: September

### Autogenes Training:

Autogenes Training (AT) – Orientierungsstunde

**Montag, 03.09.2018, 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, 24.09.2018 – 26.11.2018, 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, 05.09.2018, 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, 26.09.2018 – 05.12.2018, 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)

Autogenes Training (AT) – im Rahmen des Entspannungstages

**Mittwoch, 08.09.2018, 09:30 Uhr – 10:15 Uhr / VHS Dortmund**

Adresse: Löwenhof, Hansastrasse 2-4, 44137 Dortmund

Kosten: 4 Euro

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

Autogenes Training (AT) – Schnupperstunde

**Donnerstag, 06.09.2018, 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, 13.09.2018 – 22.11.2018, 17:30 Uhr – 19:00 Uhr**

**2x Sonntags: 23.09 und 30.09.2018 /**

**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, 03.09.2018, 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)

**Montags, 24.09.2018 – 26.11.2018, 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 – im Rahmen des Entspannungstages

**Mittwoch, 08.09.2018, 10:30 Uhr – 11:15 Uhr / VHS Dortmund**

Adresse: Löwenhof, HansasträÙe 2-4, 44137 Dortmund

Kosten: 4 Euro

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



Progressive Muskelentspannung nach Jacobson (PME) – Schnupperstunde

**Donnerstag, 06.09.2018, 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, 13.09.2018 – 22.11.2018, 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)



## Kurse: Oktober

### Bildungsurlaub

Stressreduktion für den beruflichen Alltag  
(zusammen mit Anne Fiedler)

**Montag, 22.10.2018 – Donnerstag, 25.10.2018, jeweils 9:30 Uhr – 16:30 Uhr / VHS Dortmund**

Adresse: Löwenhof, Hansastrasse 2-4, 44137 Dortmund

Kosten: 160 Euro

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

