

ONLINE REIHE GESUNDHEIT STÄRKEN

“Entspann doch mal! Aber wie? – Effektive Übungen für den Alltag”

Vortrag und Übungen von und mit Irena Težak

Diplom-Sozialpädagogin, Seminarleiterin für Autogenes Training, achtsamkeitsbasierte Progressive Muskelentspannung und Waldbaden, Geschäftsführung Selbsthilfekoordination Bayern, Würzburg

Entspann doch mal! bietet einen 90-minütigen, praxisorientierten Einstieg in bewährte Entspannungstechniken wie Autogenes Training und achtsamkeitsbasierte Progressive Muskelentspannung. Dabei erfahren und erleben Sie, warum gezielte Entspannung entscheidend für Gesundheit, Wohlbefinden und neue Motivation ist – und wie sie Körper und Geist positiv beeinflusst. Schwere-, Ruhe- und Atemübungen sowie Abfolgen von An- und Entspannung werden direkt ausprobiert.

Alle Übungen sind so gestaltet, dass sie leicht in den Alltag integriert werden können und unmittelbar spürbare Wirkung zeigen – ganz ohne besondere Vorkenntnisse.



**Am Donnerstag, den 16. April 2026 um 18:00 bis 19:30 Uhr
kostenfrei und online**

Anmeldungen bis 15.04.2026 per Mail an

veranstaltungen@seko-bayern.de

Den Link versenden wir kurz vor der Veranstaltung

Jetzt spenden!



**Selbsthilfekoordination
Bayern**