

# Volleyball-Club Liederbach e.V.

**Claudia van Bonn**

Am Wiesengrund 3, 65835 Liederbach  
Tel.: 06196/884770, Fax: 06196/884771  
E-Mail: [vorstand@vc-liederbach.de](mailto:vorstand@vc-liederbach.de)  
[www.vc-liederbach.de](http://www.vc-liederbach.de)



Mai 2011

## Autogenes Training für VCLer

Hallo liebe VCLer!

Es ist mal wieder Zeit für etwas Neues ☺

Aufgrund der immer größer werdenden „Anforderungen an Körper und Geist“ ist unserer Ansicht nach der Bedarf an Entspannung deutlich angestiegen. Daher möchten wir den Vereinsmitgliedern folgendes Angebot machen: *Workshop „Autogenes Training“*.

Das Autogene Training ist eine auf Autosuggestion basierende Entspannungstechnik und eine anerkannte Methode, um Stress und psychosomatische Störungen zu bekämpfen. Die Basis des Autogenen Trainings bilden die Formeln für Schwere, Wärme und Ruhe, die auf den gesamten Körper angewandt werden. Wichtig ist die Formulierung in knappen und präzisen Sätzen, da dies die hypnotische Wirkung fördert. Und das wollen wir in diesem Workshop lernen:

**6 x donnerstags von 20-21 Uhr, beginnend am 11.8.2011 bis zum 15.9.2011, in der Kulturscheune (Feldstraße 4, Liederbach).**

Kursleiterin ist wie beim VCL-Entspannungstag wieder Almut Krüger, die bei den Teilnehmern als sehr angenehm, kompetent, nett und einfach super geeignet ankam. Sie ist seit 1992 freiberuflich in verschiedenen Studios, Vereinen und privat im Kurs- und Fitnessbereich tätig, arbeitet u.a. auch als Dozentin beim Bildungswerk des LSBH, ist ausgebildete Fitnessfachwirtin, Reha-, Gesundheits-, Rücken- und Entspannungstrainerin und hat eine A-Trainer-Lizenz.

Die Kosten für den Kurs betragen 60 Euro pro Person - der VCL übernimmt davon 10 Euro pro Vereinsmitglied, d.h. jeder Teilnehmer muss dann noch **50 Euro** selber bezahlen.

Insgesamt können **max. 20 Personen** an diesem Kurs teilnehmen, daher wäre es gut, wenn Ihr Euch so bald wie möglich anmeldet.

Wir hoffen, dass Ihr dieses Angebot annehmt und wir alle etwas lernen, was uns ein bisschen entspannter durchs Leben gehen lässt ☺.

Bis dahin und alles Gute

**Claudia, Michael, Susi, Jessy und Alex**

Euer VCL-Vorstand