

Achtsamkeitstraining zur Stressregulierung

Kursnummer	26L230159
Beginn	Montag, 26.01.2026, 20:15 - 21:30 Uhr
Dauer	5 Termin(e)
Ort	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.30, Aachener Str. 220, 50931 Köln
Lehrkraft	Alena Goger
Kursentgelt	47,00 €

Achtsamkeit bedeutet, den gegenwärtigen Moment bewusst und ohne Urteil wahrzunehmen – eine Haltung, die uns helfen kann, gelassener mit Stress umzugehen, unsere innere Balance zu stärken und uns selbst mit mehr Freundlichkeit zu begegnen.

In diesem 5-wöchigen Kurs wirst du Schritt für Schritt an die Praxis der Achtsamkeit herangeführt und bekommst Werkzeuge an die Hand, um mehr Ruhe und Klarheit in dein Leben zu bringen. Jede Woche widmen wir uns einem thematischen Schwerpunkt, der durch theoretische Impulse, angeleitete Meditationen und praktische Übungen erfahrbar wird.

Dich erwartet unter anderem:

- Einführung in Achtsamkeit
- Verschiedene Meditationen wie Bodyscan, Sitzmeditation oder Gehmeditation
- Mit Gedanken und Gefühlen achtsam umgehen
- Achtsame Kommunikation
- Selbstmitgefühl und Selbstfürsorge stärken
- Themenbezogene Vorträge
- Diskussionen und Austausch
- Achtsamkeit im Alltag etablieren: Integration und Vertiefung

In den Zeiten zwischen den Terminen bekommst du Reflexionsübungen und leicht umsetzbare Alltagsaufgaben zur Verfügung gestellt. Die regelmäßige Praxis zwischen den Terminen ist ein wichtiger Bestandteil des Kurses, um die Achtsamkeit Schritt für Schritt in den Alltag zu integrieren. Du erhältst Audio-Dateien mit allen geführten Meditationen und begleitende Handouts mit allen Kursinhalten. Der Kurs eignet sich für Menschen, die Achtsamkeit kennenlernen oder vertiefen möchten – unabhängig von Vorerfahrungen. Ob du nach mehr Gelassenheit suchst, mit Stress besser umgehen willst oder dir einfach bewusster Zeit für dich selbst nehmen möchtest: Dieser Kurs lädt dich ein, innezuhalten, dich neu auszurichten und das Leben mit allen Sinnen wahrzunehmen. So kannst du einen besseren Umgang mit Belastungen lernen, mehr Kontrolle über Situationen haben und mehr Entspannung in deinen Alltag bringen.

Bitte tragt bequeme Kleidung. Falls ihr ein Meditationskissen besitzt und das nutzen möchtet, bringt das gerne mit!

Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
26.01.2026	20:15 - 21:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.30
02.02.2026	20:15 - 21:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.30
09.02.2026	20:15 - 21:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.30
23.02.2026	20:15 - 21:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.30
02.03.2026	20:15 - 21:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.30

