

Social Meditation – Achtsamkeit in Beziehung

Workshop für Meditation, Präsenz und authentische Begegnung

Kursnummer 26L233030

Beginn Samstag, 09.05.2026, 13:30 - 18:00 Uhr

Dauer 1 Termin(e)

Ort VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.30

Dozent Dennis Engel

Kursentgelt 30,00 €

Erlebe Meditation nicht nur für dich selbst, sondern gemeinsam mit anderen. **Social Meditation** bringt Achtsamkeit in zwischenmenschliche Begegnungen – durch Meditation, sanftes Qi Gong, Dyaden und achtsamer Austausch in der Gruppe.

Du übst:

- wahrhaftig zu sprechen und präsent zuzuhören
- den eigenen Körper und die Gefühle bewusst wahrzunehmen
- Verbindung und Echtheit im Kontakt zu erleben

Ablauf:

- Ankommen & Intention setzen
- Geführte Meditation & Qi Gong
- Partnerübungen und Social Meditation im Kreis
- Reflexion und Abschlussmeditation

Für wen: Alle, die Meditation und Kommunikation verbinden möchten – Vorerfahrung nicht nötig.

Kurstermine

Datum Uhrzeit Ort

09.05.2026 13:30 - 18:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.30

[zur Kursdetail-Seite](#)