

Meditation im Alltag – Ruhe, Energie und Harmonie entdecken

Kursnummer 26L233031

Beginn Montag, 20.04.2026, 17:00 - 18:00 Uhr

Dauer 8 Termin(e)

Ort VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.30

Dozent Dennis Engel

Kursentgelt 54,00 €

Wünschen Sie sich mehr Ruhe, Klarheit und innere Stabilität im Alltag?

Dieser acht-wöchige Meditationskurs bietet Ihnen die Möglichkeit, sich bewusst Zeit für sich selbst zu nehmen – zum Ankommen, Durchatmen und Auftanken.

Im Mittelpunkt steht die Atemmeditation aus der buddhistischen Tradition. Sie lernen, den Atem als verlässlichen Anker zu nutzen – besonders in herausfordernden Situationen des Alltags. Durch achtsames Sitzen und Gehen entwickeln Sie Schritt für Schritt mehr Präsenz, innere Sammlung und Gelassenheit.

Sanfte meditative Bewegungen aus dem Qi Gong unterstützen dabei, Spannungen zu lösen und die Lebensenergie zu harmonisieren. Der Körper wird dabei nicht trainiert, sondern achtsam und respektvoll wahrgenommen.

Ein weiterer Schwerpunkt des Kurses ist die Entwicklung von Freundlichkeit und Mitgefühl (Metta-Praxis). Sie üben, sich selbst wohlwollend zu begegnen und diese Haltung auch in zwischenmenschliche Beziehungen einzubringen. So können innere Weite und mehr Leichtigkeit entstehen.

Inhalte des Kurses:

- Geführte Atemmeditation im Sitzen
- Achtsame Gehmeditation
- Meditative Qi-Gong-Übungen
- Übungen zur Entwicklung von Freundlichkeit (Metta)
- Gelegenheit zu Austausch und Fragen

Der Kurs richtet sich sowohl an Einsteigerinnen und Einsteiger als auch an Teilnehmende mit Vorerfahrung.

Am Ende des Kurses verfügen Sie über praktische Werkzeuge für den Alltag: mehr Gelassenheit, ein verfeinertes Körperbewusstsein und die Fähigkeit, immer wieder bewusst Momente der Stille zu finden.

Kurstermine

Datum Uhrzeit Ort

20.04.2026 17:00 - 18:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.30

27.04.2026 17:00 - 18:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.30

04.05.2026 17:00 - 18:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.30

11.05.2026 17:00 - 18:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.30

01.06.2026 17:00 - 18:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.30

08.06.2026 17:00 - 18:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.30

15.06.2026 17:00 - 18:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.30

22.06.2026 17:00 - 18:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.30

[zur Kursdetail-Seite](#)