Ankommen im Moment: Atem, Bewegung & Meditation

Kursnummer 26L233033

Beginn Samstag, 07.11.2026, 10:00 - 15:30 Uhr

Dauer 1 Termin(e)

Ort VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30

Dozent Dennis Engel

Kursentgelt 37,00 €

Entdecke die Kraft von Meditation, Bewegung & Atem in diesem Workshop. In einer Welt, die oft von Stress und Hektik geprägt ist, bietet dieser Workshop einen Raum, um zur Ruhe zu kommen, sich selbst zu finden und innere Balance zu entwickeln.

Was erwartet dich?
Meditation: Entdecke die Atemmeditation, um deinen Geist zu beruhigen, deine Achtsamkeit zu schärfen und inneren Frieden zu finden.
Bewegung: Entdecke, wie Bewegung und Qi Gong deine körperliche Fitness fördern, Stress reduzieren und dein Wohlbefinden nachhaltig stärken können.
Atemübungen: Lerne effektive Atemtechniken, um Stress abzubauen, die Konzentration zu verbessern und deine Energie zu steigern.

Ziele des Workshops:
Verbessere deine Stressresistenz und finde innere Ruhe
Steigere deine Konzentration und Klarheit im Alltag
Entwickle ein tieferes Verständnis für dich selbst und deine Bedürfnisse

Für wen ist dieser Workshop?
Dieser Kurs ist für alle, die auf der Suche nach mehr Balance und innerem Frieden in ihrem Leben sind. Egal, ob du Anfänger bist oder bereits Erfahrung mit Meditation und Bewegung hast – dieser Workshop bietet dir einen sicheren und unterstützenden Raum, um dich selbst zu entdecken und zu wachsen.

Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
07.11.2026	10:00 - 15:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30

zur Kursdetail-Seite