

# Finde deine Mitte: Meditation, Bewegung & Atem vereint

Kursnummer	26N233030
Beginn	Donnerstag, 22.01.2026, 17:00 - 18:30 Uhr
Dauer	21 Termin(e)
Ort	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.10, Neusser Str. 450, 50733 Köln
Lehrkraft	Dennis Engel
Kursentgelt	210,00 €

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

### Was erwartet dich?

- **\*Meditation\***: Entdecke die "Shamatha" Meditation, um deinen Geist zu beruhigen, deine Achtsamkeit zu schärfen und inneren Frieden zu finden.
- **\*Bewegung\***: Erfahre, wie Bewegung und Qi Gong deine körperliche und geistige Gesundheit unterstützen können, indem du deine Flexibilität, Kraft und Ausdauer steigerst.
- **\*Atemübungen\***: Lerne effektive Atemtechniken, um Stress abzubauen, die Konzentration zu verbessern und deine Energie zu steigern.

### Ziele des Kurses

- 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 Kurs?

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 Kurs bietet dir einen sicheren und unterstützenden Raum, um dich selbst zu entdecken und zu wachsen.

Dennis Engel ist freiberuflicher Trainer für Meditation, Achtsamkeit und Qi Gong. Er ist ausgebildet als Meditationscoach und verfügt über 20 Jahre Meditationserfahrung. Seit 2015 unterrichtet er Qi Gong und ist Qi Gong Schüler von Olaf Rolving und Master Sifu Wing. Er ist seit 2019 als buddhistischer Lehrer tätig und leitet seit 2024 ein buddhistisches Meditationszentrum in der Kölner Innenstadt.

### Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
22.01.2026	17:00 - 18:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.10
29.01.2026	17:00 - 18:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.10
05.02.2026	17:00 - 18:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.10
19.02.2026	17:00 - 18:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.10
26.02.2026	17:00 - 18:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.10
05.03.2026	17:00 - 18:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.10
12.03.2026	17:00 - 18:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.10
19.03.2026	17:00 - 18:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.10

26.03.2026	17:00 - 18:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.10
16.04.2026	17:00 - 18:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.10
23.04.2026	17:00 - 18:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.10
30.04.2026	17:00 - 18:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.10
07.05.2026	17:00 - 18:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.10
21.05.2026	17:00 - 18:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.10
28.05.2026	17:00 - 18:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.10
11.06.2026	17:00 - 18:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.10
18.06.2026	17:00 - 18:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.10
25.06.2026	17:00 - 18:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.10
02.07.2026	17:00 - 18:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.10
09.07.2026	17:00 - 18:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.10
16.07.2026	17:00 - 18:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.10

[zur Kursdetail-Seite](#)