

Atem, meditative Bewegung & Klangmeditation

Kursnummer 26P230140

Beginn Sonntag, 29.11.2026, 14:30 - 16:30 Uhr

Dauer 1 Termin(e)

Ort VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 117

Dozent Kristina Beyer

Kursentgelt 14,00 €

Pure Entspannung am Sonntagnachmittag: Mit achtsamen Atemübungen, einer bewegten Heart Chakra Meditation mit Musik und einem meditativen Klangbad mit Zimbel, Koshi und Klangschalen ist ein stressfreier Ausklang des Wochenendes garantiert. Die Übungen können leicht in den Alltag übernommen werden.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, ein kleines Kissen und eine Decke.

Kurstermine

Datum Uhrzeit Ort

29.11.2026 14:30 - 16:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 117

[zur Kursdetail-Seite](#)