Schnupperkurs Achtsamkeit (MBSR) Ruhe finden in der Vorweihnachtszeit

Kursnummer 26P230142

Beginn Montag, 07.12.2026, 18:45 - 20:15 Uhr

Dauer 1 Termin(e)

Ort VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 117

Dozent Nicole Holz

Kursentgelt 10,00 €

Die Vorweihnachtszeit ist oft voller Termine, Erwartungen und Hektik. In diesem Schnupperkurs laden wir Sie ein, bewusst innezuhalten und mit achtsamen Übungen neue Räume der Ruhe und Gelassenheit zu entdecken.
Sie lernen grundlegende Elemente des wissenschaftlich fundierten MBSR-Programms (Mindfulness-Based Stress Reduction) nach Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn kennen: angeleitete Körperwahrnehmungen (Body Scan), Sitz- oder Gehmeditation sowie kurze Impulse zum Thema Stress und Achtsamkeit im Alltag.
Der Kurs richtet sich an alle, die sich in der Adventszeit eine bewusste Pause gönnen und erste Werkzeuge für mehr Entspannung, Selbstfürsorge und innere Balance mitnehmen möchten. Sie benötigen keine Vorkenntnisse. Allen Altersgruppen sind zur Teilnahme berechtigt. Bitte bringen sie eine Decke und warme Socken mit.

Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
07.12.2026	18:45 - 20:15 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 117

zur Kursdetail-Seite