

Achtsamkeit und Meditation – Der entspannte Weg zur Persönlichkeitsentwicklung

Kursnummer	26Z182444
Beginn	Sonntag, 08.02.2026, 10:00 - 17:00 Uhr
Dauer	1 Termin(e)
Ort	VHS Studienhaus, 415, Cäcilienstr. 35, 50667 Köln
Lehrkraft	Jürgen Strauß
Kursentgelt	61,00 €

Achtsamkeit und Meditation haben sowohl eine positive Wirkung auf unser Wohlbefinden als auch auf unsere persönliche Entwicklung. Durch Achtsamkeit richten wir unsere Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment. So nehmen wir wahr, was gerade da ist. Nicht, was sein soll. Diese innere Beobachtung und Reflexion ist hilfreich für eine tiefe persönliche innere Veränderung. In diesem Seminar laden wir Sie dazu ein mit einfachen Achtsamkeits-, Meditations- und Entspannungsübungen wieder mehr in Verbindung mit sich selber zu kommen und Ihre innere Welt zu erkunden. Die erlernten Methoden und Übungen helfen Ihnen in Zukunft Störgedanken und Stress zu mindern, mit schwierigen Situationen entspannter umzugehen und sich persönlich weiter zu entwickeln. Die angeleiteten Übungen stärken außerdem das Selbstmitgefühl und verbessern die Selbstfürsorge im Alltag. Vorkenntnisse in der Achtsamkeitspraxis und Meditation sind nicht erforderlich. Bitte 2 Decken, bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen.

Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
08.02.2026	10:00 - 17:00 Uhr	VHS Studienhaus, 415

[zur Kursdetail-Seite](#)