

# Achtsamkeit mit & durch Tee

Kursnummer 26Z182450

---

Beginn Dienstag, 29.09.2026, 18:00 - 20:00 Uhr

---

Dauer 3 Termin(e)

---

Ort VHS Studienhaus, Raum 415

---

Dozent Christina Krott

---

Kursentgelt 65,00 €

---

In diesem mehrteiligen Kurs verbinden sich Achtsamkeit, bewusste Selbstfürsorge und achtsames Teetrinken zu einem ganzheitlichen Ansatz für mehr innere Ruhe, Klarheit und Balance im Alltag.

Sie lernen, innezuhalten, neue Kraft zu schöpfen und Herausforderungen gelassener zu begegnen.

Der Kurs ist praxisnah aufgebaut: Kurze Achtsamkeitsübungen, einfache Reflexionsimpulse, kleine Tee-Rituale und der wertschätzende Austausch in der Gruppe wechseln sich ab.

So entsteht Raum, um die eigene Wahrnehmung zu vertiefen und neue Impulse für den Alltag mitzunehmen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

In den Materialkosten enthalten sind Tee, kleine Snacks sowie ein Handout.

## Kurstermine

### Datum Uhrzeit Ort

---

29.09.2026 18:00 - 20:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 415

---

06.10.2026 18:00 - 20:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 415

---

13.10.2026 18:00 - 20:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 415

---

[zur Kursdetail-Seite](#)