

## Achtsamkeit mit & durch Tee

Kursnummer 26Z182450

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

Dauer 3 Termin(e)

Ort VHS Studienhaus, 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, 415

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

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

[zur Kursdetail-Seite](#)

## Achtsamkeit mit & durch Tee

Kursnummer 26Z182450

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

Dauer 3 Termin(e)

Ort VHS Studienhaus, 415

Dozent Christina Krott

Kursentgelt 65,00 €

[zur Kursdetail-Seite](#)