

Zur Ruhe kommen durch Atemmeditation

Kursnummer 26Z230103

Beginn Freitag, 31.07.2026, 18:00 - 21:00 Uhr

Dauer 1 Termin(e)

Ort VHS Studienhaus, 505, Cäcilienstr. 35, 50667 Köln

Lehrkraft Christa Zander

Kursentgelt 20,00 €

Diese Atemmeditation ist einfach und von jedem zu erlernen. Im Kern geht es nur darum, den Atem kommen und gehen zu lassen, wie er will, und ihn dabei akzeptierend zu beobachten. Willentliche Steuerung oder Anstrengung sind hier hinderlich. Gelingt es Ihnen dagegen, eine passive Haltung einzunehmen und den Atem frei fließen zu lassen, werden Sie die wohltuenden Effekte dieser Meditation spüren: Sie atmen langsamer und ruhiger, der Blutdruck normalisiert sich, die Muskeln entspannen. Insgesamt wirkt die Meditation beruhigend auf Körper und Geist. Regelmäßig angewandt kann sie den Schlaf verbessern und helfen, aus Gedankenkarussellen auszusteigen.

In diesem Kurs werden Sie zu Beginn und am Ende (sitzend) meditieren, dazwischen erlernen Sie einfache Atemübungen aus der Atemlehre von Ilse Middendorf.

Bringen Sie bitte mit: bequeme, nicht einengende Kleidung, warme Socken und eine Decke

Kurstermine

Datum Uhrzeit Ort

31.07.2026 18:00 - 21:00 Uhr VHS Studienhaus, 505

[zur Kursdetail-Seite](#)