

# 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](#)