

# Achtsamkeit und Resilienzförderung zur Stressregulierung

Kursnummer	26Z230158
Beginn	Sonntag, 28.06.2026, 10:00 - 16:00 Uhr
Dauer	1 Termin(e)
Ort	VHS Studienhaus, 505, Cäcilienstr. 35, 50667 Köln
Lehrkraft	Angelika Biert
Kursentgelt	56,00 €

Achtsamkeit (engl. „Mindfulness“) ist die bewusste Wahrnehmung und das intensive Erleben des aktuellen Moments. Sich bewusst auf das Hier und Jetzt zu konzentrieren hilft, den Alltag zu entschleunigen sowie ruhiger und zufriedener zu werden.

Sie erfahren, wie sie durch einfache Übungen achtsam mit ihren Gefühlen und ihrem Körper umgehen können. Außerdem lernen sie die 7 Resilienzfaktoren kennen, um ihre seelische Widerstandskraft (Resilienz) zu stärken. Sie werden Methoden zur Achtsamkeit, Meditation, sanftes Yoga und Resilienzübungen praxisnah kennenlernen.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie eine Matte, Decke und ein kleines Kissen sowie ggf. einen Snack und etwas zu trinken mit.

## Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
28.06.2026	10:00 - 16:00 Uhr	VHS Studienhaus, 505

[zur Kursdetail-Seite](#)