

Achtsame Bewegung und Meditation zur Resilienzförderung und Stressregulierung

Kursnummer 26Z230163

Beginn Dienstag, 28.07.2026, 10:00 - 16:00 Uhr

Dauer 1 Termin(e)

Ort VHS Studienhaus, Raum 505

Dozent Angelika Biert

Kursentgelt 40,00 €

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. Sie werden Methoden zur Entspannung, Achtsamkeit, Meditation und sanftes Yoga kennenlernen, um Ihre Resilienz zu stärken und den Stress zu reduzieren.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung. Für Verzehr ist selbst zu sorgen.

Kurstermine

Datum Uhrzeit Ort

28.07.2026 10:00 - 16:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

[zur Kursdetail-Seite](#)