Acem-Meditation aus Skandinavien - Tiefenentspannung & Persönlichkeitsentwicklung

Kursnummer 26Z233016

Beginn Samstag, 21.11.2026, 10:00 - 13:00 Uhr

Dauer 2 Termin(e)

Ort VHS Studienhaus, Raum 503

Dozent Katha Thommesen-Kähler

Kursentgelt 40,00 €

Acem-Meditation wurde von skandinavischen Ärzten und Psychologen entwickelt. Die Methode ist weltanschaulich neutral, wird im Sitzen praktiziert und lässt sich gut in den Alltag integrieren.Sie hilft, körperliche und seelische Spannungen zu lösen, reduziert Stress, Nervosität und Schlafprobleme und fördert Konzentration, Kreativität und inneres Gleichgewicht. Im Kurs erhalten Sie eine persönliche Anleitung, lernen die grundlegenden Prinzipien der Methode kennen und legen den Grundstein für eine selbstständige Praxis. Acem-Meditation öffnet einen Raum für Ruhe, Reflexion und Selbstentfaltung – eine wertvolle Ressource für mehr Gelassenheit in einer fordernden Zeit.

Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
21.11.2026	10:00 - 13:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
22.11.2026	10:00 - 13:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503

zur Kursdetail-Seite