

# Body & Mind - Training

## Übungen für mehr innere Ruhe, Gesundheit und Gelassenheit im Alltag

---

Kursnummer 26Z236511

---

Beginn Samstag, 02.05.2026, 14:00 - 18:00 Uhr

---

Dauer 1 Termin(e)

---

Ort VHS Studienhaus, 505

---

Dozent Thomas Freund

---

Kursentgelt 27,00 €

---

Wie arbeiten Körper, Gefühle und unsere Gedanken zusammen, und was können wir tun, um Gesundheit, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit zu stärken?

Unsere Haltungen und Bewegungen wirken bis tief in die unbewussten Schichten unseres Seins. Sind Körper und Geist verbunden, finden wir zu innerem Gleichgewicht. Wie beeinflussen Gedanken unsere Gesundheit und die Funktion von Gehirn und Körper. Mit welchen körperlichen und mentalen Methoden, können wir Stress abbauen und Selbstheilungskräfte zu aktivieren?

Der Kurs verbindet Praxis und Theorie und vermittelt Einblicke in das Zusammenspiel von Körper und Geist und unsere Möglichkeiten, diese zu beeinflussen.

Unter anderem lernen wir Verspannungen und Blockaden zu lösen, die Körperwahrnehmung zu verbessern, den Atem zur Entspannung einzusetzen, und Körper und Geist durch Körperübungen (z.B. Qigong) besser zu verbinden. Ziel der Übungen ist es, die neuronalen Schaltkreise für Glück, Gesundheit, Gelassenheit im Gehirn zu stärken.

### Kurstermine

---

**Datum Uhrzeit Ort**

---

02.05.2026 14:00 - 18:00 Uhr VHS Studienhaus, 505

---

[zur Kursdetail-Seite](#)

---

# Body & Mind - Training

## Übungen für mehr innere Ruhe, Gesundheit und Gelassenheit im Alltag

---

Kursnummer 26Z236511

---

Beginn Samstag, 02.05.2026, 14:00 - 18:00 Uhr

---

Dauer 1 Termin(e)

---

Ort VHS Studienhaus, 505

---

Dozent Thomas Freund

---

Kursentgelt 27,00 €

---

[zur Kursdetail-Seite](#)