

Abschalten, Abstand gewinnen, gelassener werden mit Meditation – eine Einführung

Kursnummer 26Z236524

Beginn Dienstag, 04.08.2026, 17:30 - 18:45 Uhr

Dauer 5 Termin(e)

Ort VHS Studienhaus, Raum 505

Dozent Thomas Freund

Kursentgelt 42,00 €

Finde durch Meditation zu mehr innerer Ruhe und verbessere dein Wohlbefinden. Lerne, Gedanken kommen und gehen zu lassen, ohne sie zu bewerten oder festzuhalten, um Grübeleien zu unterbrechen, Abstand zu gewinnen und den Alltagsstress, Ängste und negative Gedanken hinter dir zu lassen. Komme in Kontakt mit dir selbst und dem gegenwärtigen Moment. In diesem Kurs lernen wir verschiedene Meditationsformen (sowohl stille, als auch bewegte Formen) kennen, die uns helfen können, bewusster im Hier und Jetzt zu leben und Gelassenheit und Wohlbefinden zu stärken, wenn wir regelmäßig praktizieren.

Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

Kurstermine

Datum Uhrzeit Ort

04.08.2026 17:30 - 18:45 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

11.08.2026 17:30 - 18:45 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

18.08.2026 17:30 - 18:45 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

25.08.2026 17:30 - 18:45 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

01.09.2026 17:30 - 18:45 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

[zur Kursdetail-Seite](#)