

BEST 60Plus: Mehr Gelassenheit im Alltag: Achtsamkeit +Stressbewältigung im Alter

Kursnummer 26Z712048

Beginn Mittwoch, 04.11.2026, 10:00 - 11:30 Uhr

Dauer 6 x vormittags

Ort VHS Studienhaus, Raum 0.06

Dozent noch nicht bekannt

Kursentgelt 0,00 €

Ein kostenloses Angebot für Menschen ab 60 Jahren.

Eine persönliche Beratung und Anmeldung sind verpflichtend.

Bitte wenden Sie sich bei Interesse an vhs-bell@stadt-koeln.de

Wie entsteht Stress und wie können wir ihm mit mehr Gelassenheit begegnen? In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden die Grundlagen von Stress, Entspannung und Achtsamkeit kennen und erhalten alltagstaugliche Strategien zur Stressbewältigung.

Kurze theoretische Impulse wechseln sich mit praktischen Übungen wie Atemübungen, Body Scan sowie achtsamen Körper- und Lockerungsübungen ab. Ziel ist es, die eigenen Ressourcen zu stärken und mehr Ruhe und Gelassenheit in den Alltag zu bringen.

Das Projekt BEST 60Plus wird im Rahmen des Programms „Bildung und Engagement ein Leben lang“ durch das Bundesministerium für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend und durch die Europäische Union über den Europäischen Sozialfonds Plus (ESF Plus) gefördert.

Kurstermine

Datum Uhrzeit Ort

04.11.2026 10:00 - 11:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 0.06

11.11.2026 10:00 - 11:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 415

18.11.2026 10:00 - 11:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 0.06

25.11.2026 10:00 - 11:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 0.06

02.12.2026 10:00 - 11:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 0.06

09.12.2026 10:00 - 11:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 0.06

[zur Kursdetail-Seite](#)