Achtsamkeit & Meditation – Zeit für mich

Kursnummer 27L230153

Beginn Montag, 11.01.2027, 17:30 - 19:00 Uhr

Dauer 3 Termine

Ort VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30

Dozent Alena Goger

Kursentgelt 35,00 €

In drei aufeinanderfolgenden Einheiten von jeweils 90 Minuten widmen wir uns der Achtsamkeit im Alltag. Unser Alltag ist oft geprägt von Termindruck und ständiger Erreichbarkeit. Achtsamkeit hilft, innezuhalten, die eigene Wahrnehmung zu schärfen und bewusster mit Stress, Gedanken und Gefühlen umzugehen.
Wir kombinieren theoretisches Wissen mit praktischen Übungen, die Sie leicht in Ihren Alltag integrieren können. In diesem Kurs lade ich Sie ein, die Pausentaste zu drücken. Achtsamkeit bedeutet nicht, etwas zu erreichen, sondern wahrzunehmen, was ist. Erfahren Sie, wie Sie durch gezielte Achtsamkeitspraxis mehr Zufriedenheit und Entspannung in Ihr Leben bringen.
Inhalte des Kurses:

- Geführte Meditationen
- Bodyscan
- Meditation in Bewegung
- Themenbezogene Vorträge
- Atemarbeit
- Gelegenheit zu Austausch und Fragen

Kommen Sie gerne in bequemer Kleidung und falls Sie ein Meditationskissen besitzen, können Sie das gerne mitnehmen. Meine Kurse richten sich an Menschen ohne Vorkenntnisse ebenso wie an Teilnehmende, die ihre Praxis auffrischen oder vertiefen möchten.

Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
11.01.2027	17:30 - 19:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.10
18.01.2027	17:30 - 19:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.10
25.01.2027	17:30 - 19:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.10

zur Kursdetail-Seite