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

Kursnummer 27N236534

Beginn Donnerstag, 18.02.2027, 09:30 - 10:30 Uhr

Dauer 5 Termin(e)

Ort VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08

Dozent Thomas Freund

Kursentgelt 34,00 €

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
18.02.2027	09:30 - 10:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08
25.02.2027	09:30 - 10:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08
04.03.2027	09:30 - 10:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08
11.03.2027	09:30 - 10:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08
18.03.2027	09:30 - 10:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08

zur Kursdetail-Seite