

Bei mir ankommen – Verbundenheit mit mir selbst

Kursnummer 27Z182430

Beginn Sonntag, 04.04.2027, 10:00 - 17:00 Uhr

Dauer 1 Termin

Ort VHS Studienhaus, Raum 316

Dozent Anna Rudy

Kursentgelt 56,00 €

Wie gut nehme ich wahr, was ich gerade brauche, was mir Kraft gibt und wo meine Grenzen liegen? Mit Körperwahrnehmung, Bewegung, kreativen Übungen und kleinen Reflexionsimpulsen erkunden wir die Verbindung zu uns selbst und entdecken Möglichkeiten, im Alltag immer wieder bei uns anzukommen.

Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
04.04.2027	10:00 - 17:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 316

[zur Kursdetail-Seite](#)