

C3054D Stressfrei ins neue Jahr Achtsamkeit als Schlüssel zur Balance

Beginn	Dienstag, 13.01.2026, 19:30 - 21:30 Uhr
Kursgebühr	80,00 €
Dauer	4 Termine
Kursleitung	Chantal Lovaglio
Kursort	GA, vhs BZ V 2.01, Telschowstr. 5-7, 85748 Garching

Trotz guter Vorsätze beginnt das neue Jahr meist genauso schnelllebig wie das vergangene Jahr. Achtsamkeit kann den Umgang mit privaten sowie beruflichen Herausforderungen nachhaltig verbessern und wirkt sowohl stressreduzierend als auch gesundheitsfördernd. Dieser 4-wöchige Achtsamkeitskurs vermittelt die grundlegenden Prinzipien und Techniken der Achtsamkeit und Meditation, die in zahlreichen wissenschaftlichen Studien als wirksame Mittel zur Stressbewältigung anerkannt sind. Der kompakte Abendkurs bietet die Gelegenheit, die Achtsamkeitspraxis kennenzulernen.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
13.01.2026	19:30 - 21:30 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 2.01 Entspannungsraum
20.01.2026	19:30 - 21:30 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 2.01 Entspannungsraum
27.01.2026	19:30 - 21:30 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 2.01 Entspannungsraum
03.02.2026	19:30 - 21:30 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 2.01 Entspannungsraum

[zur Kursdetail-Seite](#)