

C3058 Kraft tanken durch Meditation

Beginn	Samstag, 22.11.2025, 14:00 - 17:00 Uhr
Kursgebühr	25,00 €
Dauer	1 Termin
Kursleitung	Renate Frank
Kursort	US, Z, 210, Entspannung, Landshuter Straße 20-22, 85716 Unterschleißheim

Meditation, ein Bad für die Seele und ein Weg zur inneren Ruhe und Kraft. Wir lernen verschiedene Meditationsformen kennen, wie Sitz- und Gehmeditation. Atem- und Entspannungsübungen helfen uns, um in die Stille zu kommen. Tipps für den Alltag ermöglichen es uns, diese Achtsamkeit auch im Tagesablauf zu integrieren und durch tägliche kurze Momente der Stille, immer mehr aus der inneren Kraft heraus zu leben. Bitte bequeme Kleidung, warme Socken und eine Decke mitbringen.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
22.11.2025	14:00 - 17:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 210, Entspannungsraum

[zur Kursdetail-Seite](#)