

C3074 Workshop "Achtsame Berührung" Der Körper ist der Tempel Deiner Seele

Beginn	Sonntag, 01.02.2026, 09:30 - 17:30 Uhr
Kursgebühr	75,00 €
Dauer	1 Termin
Kursleitung	Jochen Ebenhoch
Kursort	UF, vhs, V1.13, Kleiner Tanzsaal, Am Bahnhof 13, 85774 Unterföhring

Das Fühlen und Tasten ist der erste Sinn, der sich beim Neugeborenen entwickelt und ist essentiell für unsere Selbstwahrnehmung. Wir werden im bewussten Wechsel von Geben und Empfangen eine Vielzahl verschiedener Berührungsqualitäten an uns selbst erleben und dann unsere Partnerin / unseren Partner damit beschenken lernen. Sie erfahren weiterhin die Basics an Massagetechniken, mit denen Sie einen Menschen verwöhnen und in eine tiefere Entspannung bringen können. Zum Abschluss unternehmen wir gemeinsam eine Sinnes-Reise, die außer dem Tastsinn auch andere Sinne ansprechen und Sie ganz in die Wahrnehmung Ihres Körpers führen wird. Die praktischen Übungen finden stehend, sitzend und auf weichen Matten auf dem Boden und bekleidet statt. Der Dozent ist ein Masseur, Achtsamkeitstrainer, Körpertherapeut und Heilpraktiker für Psychotherapie. Eine Kontaktaufnahme mit dem Dozenten vor dem Workshop ist möglich, um eventuelle Fragen vorab zu klären (Mobil: 0162-7275369). Bitte mitbringen: Decke, warme Socken, Augenbinden, Lotion/Handcreme, Puder, Brotzeit und Getränk. Die Anmeldung ist nur paarweise möglich und ist verbindlich, eine kostenlose Stornierung ist nur bis zum Stornoschluss möglich.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
01.02.2026	09:30 - 17:30 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Kleiner Tanzsaal, V1.13

[zur Kursdetail-Seite](#)