

## C5626 Innehalten - Achtsamkeit am Abend (Winter)

Beginn Donnerstag, 22.01.2026, 18:00 - 20:00 Uhr

Kursgebühr 28,00 €

Dauer 1 Termin

Kursleitung Sarah Seckinger

Kursort GA, vhs BZ V 1.01, Telschowstr. 5-7, 85748 Garching

Einfach mal durchatmen, zur Ruhe kommen und den Alltag für einen Moment loslassen - genau darum geht es an diesem Abend. In angenehmer Atmosphäre nehmen Sie sich bewusst Zeit für sich selbst. Mit einfachen Achtsamkeitsübungen wie (Atem-)Meditation, BodyScan, kleinen Visualisierungen und Momenten der Reflexion erleben Sie, wie wohltuend es sein kann, einfach da zu sein - ganz ohne etwas leisten zu müssen.

Zwei Abende, passend zur stilleren Jahreszeit: einer im Herbst (C5625), einer im Winter (C5626). Jeder Abend steht für sich und kann unabhängig vom anderen besucht werden - oder als kleine Achtsamkeitsreihe kombiniert werden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

### Termine

Datum Uhrzeit Ort

22.01.2026 18:00 - 20:00 Uhr Garching, vhs Bildungszentrum, Raum V 1.01

[zur Kursdetail-Seite](#)