

D3009 Zeit zum Entspannen Innere Ruhe und Gelassenheit im Alltag

Beginn	Sonntag, 22.03.2026, 10:00 - 13:00 Uhr
Kursgebühr	25,00 €
Dauer	1 Termin
Kursleitung	Martina Prestele
Kursort	UF, vhs, V1.13, Kleiner Tanzsaal, Am Bahnhof 13, 85774 Unterföhring

Unsere Tage sind oft vollgepackt wie ein übervoller Koffer. Alles scheint wichtig, alles dringend und plötzlich fehlt etwas Wesentliches: Zeit zum Entspannen. Erlauben Sie sich, Zeit zum Durchatmen und zum Innehalten zu nehmen - mit Klangschalenmeditation, sanften Übungen aus dem Yoga und bewusstem Atmen. Bitte Decke und bequeme Kleidung mitbringen.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
22.03.2026	10:00 - 13:00 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Kleiner Tanzsaal, V1.13

[zur Kursdetail-Seite](#)