

## D3053 Achtsames Auftanken Erholung statt Erschöpfung im Alltag

Beginn Freitag, 13.03.2026, 17:00 - 19:30 Uhr

Kursgebühr 24,00 €

Dauer 1 Termin

Kursleitung Chantal Lovaglio

Kursort GA, vhs BZ V 2.01, Telschowstr. 5-7, 85748 Garching

Unser Alltag fordert oft viel von uns - Konzentration, hohes Tempo und ständige Erreichbarkeit und unser Kopf läuft oft im Dauerbetrieb - mal im „ON“-Modus, mal im „Standby“. In diesem Workshop entdecken Sie, wie Achtsamkeit helfen kann, den inneren Druck zu lösen, Erholung bewusst zu gestalten und mit mehr Selbstfürsorge und Klarheit die eigenen Grenzen zu wahren. Wir nehmen uns in diesem Kurs Zeit, diesen inneren Zustand achtsam zu erforschen: Wir lernen, die Stopp-Signale auf körperlicher und mentaler Ebene früher wahrzunehmen und schaffen Möglichkeiten für echte Erholungsmomente. Mit praktischen Übungen probieren wir erste Schritte aus, um effektiv Energie zu tanken und den Alltag wieder gelassener zu erleben. Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

### Termine

Datum Uhrzeit Ort

13.03.2026 17:00 - 19:30 Uhr Garching, vhs Bildungszentrum, V 2.01 Entspannungsraum

[zur Kursdetail-Seite](#)