

D3053A Achtsames Auftanken Grenzen setzen – echte Pausen finden

Beginn	Freitag, 20.03.2026, 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. Oft werden persönliche Grenzen im hektischen Alltag übergangen und echte Pausen bleiben auf der Strecke. 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. Kurze Impulse und Übungen vermitteln an diesem Abend verschiedene Möglichkeiten sich zu schützen, Pausen gezielter zu gestalten und ein gesundes Gleichgewicht zwischen Anforderungen, Energie und Gelassenheit zu bewahren. Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
20.03.2026	17:00 - 19:30 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 2.01 Entspannungsraum

[zur Kursdetail-Seite](#)