

D3053C Fokus statt FOMO (Fear of missing out) Klarheit und Freude durch Achtsamkeit

Beginn	Freitag, 17.04.2026, 17:00 - 18:30 Uhr
Kursgebühr	56,00 €
Dauer	4 Termine
Kursleitung	Chantal Lovaglio
Kursort	GA, vhs BZ V 2.01, Telschowstr. 5-7, 85748 Garching

Ständige Ablenkungen, Informations- und Angebotsflut sowie hohe Anforderungen machen es leicht, sich im Zuviel des Alltags zu verlieren und sich ausgepowert zu fühlen. Im Verlauf der vier Wochen lernen und üben wir, den Fokus immer wieder auf das Wesentliche zu richten und die innere Balance zu wahren - selbst wenn es im Außen turbulent ist. Mit Impulsen und Übungen zu Stress und Resilienz erfahren wir, was Dauerstress mit uns macht und wie wir Freude und Wohlbefinden nachhaltig fördern können. Kursbegleitende Materialien unterstützen die Übungspraxis. Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
17.04.2026	17:00 - 18:30 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 2.01 Entspannungsraum
24.04.2026	17:00 - 18:30 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 2.01 Entspannungsraum
08.05.2026	17:00 - 18:30 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 2.01 Entspannungsraum
15.05.2026	17:00 - 18:30 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 2.01 Entspannungsraum

[zur Kursdetail-Seite](#)