

## D3055 Meditation Ruhe und innere Kraft

Beginn	Donnerstag, 16.04.2026, 17:00 - 18:15 Uhr
Kursgebühr	36,00 €
Dauer	4 Termine
Kursleitung	Johanna Wolter-Henkel
Kursort	UF, vhs, V0.16, Meditationsraum, Am Bahnhof 13, 85774 Unterföhring

Vom Alltags-Stress in die wohltuende Selbstfürsorge: Mit achtsamen Dehnungen auf der Yoga-Matte und dem Body-Scan, mit bewusstem Atmen und vielen hilfreichen Übungen kommen wir raus aus dem Hamsterrad der negativen Grübeleien. Wir stärken Rücken und unsere Beweglichkeit. Die Meditation vertieft unsere Präsenz und Ruhe, gegenwärtig im Hier und Jetzt. Viele Kurselemente lassen sich gut in den Alltag integrieren und wir lernen neue Möglichkeiten im Umgang mit Stress. Wir wagen es, dem Leben immer öfter zu vertrauen. Ein Erfahrungsaustausch ergänzt die Praxis der Stressbewältigung. Der Kurs kann durch einen Entspannungstag am 16.5. ergänzt werden (Kurs D3055A). Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und eine Decke mit.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
16.04.2026	17:00 - 18:15 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Meditationsraum, V0.16
23.04.2026	17:00 - 18:15 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Meditationsraum, V0.16
07.05.2026	17:00 - 18:15 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Meditationsraum, V0.16
21.05.2026	17:00 - 18:15 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Meditationsraum, V0.16

[zur Kursdetail-Seite](#)