

## D3055A Tag der Entspannung

Beginn	Sonntag, 26.04.2026, 10:00 - 16:00 Uhr
Kursgebühr	38,00 €
Dauer	1 Termin
Kursleitung	Johanna Wolter-Henkel
Kursort	UF, vhs, V0.16, Meditationsraum, Am Bahnhof 13, 85774 Unterföhring

Gönnen Sie sich einen Tag der Entspannung und kommen Sie 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. Die Meditation vertieft unsere Präsenz und Ruhe, gegenwärtig im Hier und Jetzt. Dieser Entspannungstag kann einzeln oder als Ergänzung zum Kurs D3055 gebucht werden. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, eine Decke und eine kleine Pausenverpflegung für sich mit.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
26.04.2026	10:00 - 16:00 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Meditationsraum, V0.16

[zur Kursdetail-Seite](#)