

D3056 Meditation Kraft tanken für den Alltag

Beginn	Montag, 02.03.2026, 18:00 - 19:00 Uhr
Kursgebühr	60,00 €
Dauer	10 Termine
Kursleitung	Renate Frank
Kursort	US, Z, 210, Entspannung, Landshuter Straße 20-22, 85716 Unterschleißheim

Kommen Sie zu Kraft und Ruhe. Ihr Atem wird länger und feiner, sobald sich der Geist in die Meditation begibt. Die so entstehende tiefe Ruhe vermittelt ein Gefühl des inneren Friedens. Der Geist wird weit und freier sein. Weg vom Alltag, hin zu Gelassenheit und Ruhe. Im Kurs werden verschiedene Meditations- und Achtsamkeitsübungen vorgestellt, so dass Sie Ihre persönliche Methode herausfinden können. Stärken Sie das Immunsystem, die innere Kraft und das Wohlbefinden. Bitte bequeme Kleidung, Decke und Wasser mitbringen.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
02.03.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 210, Entspannungsraum
16.03.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 210, Entspannungsraum
13.04.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 210, Entspannungsraum
27.04.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 210, Entspannungsraum
04.05.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 210, Entspannungsraum
18.05.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 210, Entspannungsraum
15.06.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 210, Entspannungsraum
29.06.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 210, Entspannungsraum
13.07.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 210, Entspannungsraum
27.07.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 210, Entspannungsraum

[zur Kursdetail-Seite](#)