

# Kurstage für Kurs 251301060 (Achtsamkeitstraining für Einsteiger\*innen)

Schenken Sie sich selbst eine wohltuende Zeit zur Entschleunigung und zum Innehalten. Achtsamkeit lenkt die vollständige Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment in vorurteilsfreier und akzeptierender Weise. Sie lernen, sich von der Vergangenheit, Zukunft oder Gedankenkarussellen zu lösen und entwickeln Verständnis für ein gesundheitsbewusstes Handeln. Die Übungen unterstützen Sie, aus belastenden Situationen auszusteigen und einen Schritt zurückzutreten, um zu einer gesunden Distanz und Gelassenheit zu gelangen. Spannungen im Kopf, Körper und Geist können sich lösen. Kursinhalte sind Übungen der Achtsamkeit für den Körper, das Empfinden und Gefühle, für den Geist und geistige Objekte sowie Achtsamkeit im Alltag.

Der Kurs richtet sich an Einsteiger\*innen sowie Menschen mit Vorerfahrung, die weiterüben wollen. Am Tag der Achtsamkeit (301060) können Sie die Methode kennenlernen oder Ihre Kenntnisse vertiefen.

<b>Datum</b>	<b>Uhrzeit</b>	<b>Ort</b>
21.03.2025	19:00 - 20:30 Uhr	Offenburg VHS 111 Bewegung
28.03.2025	19:00 - 20:30 Uhr	Offenburg VHS 111 Bewegung
04.04.2025	19:00 - 20:30 Uhr	Offenburg VHS 111 Bewegung
11.04.2025	19:00 - 20:30 Uhr	Offenburg VHS 111 Bewegung
02.05.2025	19:00 - 20:30 Uhr	Offenburg VHS 111 Bewegung
09.05.2025	19:00 - 20:30 Uhr	Offenburg VHS 111 Bewegung