

Kurstage für Kurs 261301015 (Gelassenheit lässt sich lernen)

Achtsamkeit als Schlüssel zu innerer Ruhe. Im hektischen Alltag fällt es uns oft schwer, innere Ruhe zu bewahren und bewusst mit herausfordernden Situationen umzugehen. Es ist ein Auf und Ab. Wir stecken in Automatismen, sind häufig hin – und hergerissen oder es fällt uns schwer, zu einer klaren Entscheidung zu kommen.

Dieser Kurs vermittelt an vier Abenden praxisnahe Wege, innere Ruhe zu entwickeln und gelassener mit sich selbst und seiner Umwelt umzugehen. Sie lernen bewährte Methoden der Achtsamkeit kennen, die helfen, Gedankenkarusselle zu unterbrechen und eine klare, stabile Sicht fördern. Neben Atem- und Körperübungen werden kurze Meditationen und Reflexionsphasen eingesetzt, um die Selbstwahrnehmung zu stärken und gelassener in schwierigen Situationen zu sein.

Der Kurs richtet sich an alle, die Gelassenheit als regelmäßige Begleitung wünschen – unabhängig von Vorerfahrung. Durch regelmäßige Praxis und den Austausch in der Gruppe erhalten Sie Impulse, Gelassenheit als Haltung in Ihren Alltag zu integrieren.

Datum	Uhrzeit	Ort
06.03.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Offenburg VHS 101 Seminarraum
20.03.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Offenburg VHS 101 Seminarraum
27.03.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Offenburg VHS 101 Seminarraum