

Kurstage für Kurs 261301044 (Stille finden im Alltag – Achtsame Bewegung & Stressreduktion)

In diesem Kurs lernen Sie, über achtsame Bewegung, sanfte Körperübungen aus der MBSR-Yogapraxis sowie kleine Meditationseinheiten mehr Ruhe, Kraft und Klarheit in Ihrem Alltag zu entwickeln. Die Übungen sind leicht erlernbar und für alle Menschen geeignet – unabhängig von Vorerfahrung oder Fitnesslevel. Achtsamkeitsmethoden nach Jon Kabat-Zinn unterstützen dabei, Stress zu reduzieren und den Körper bewusster wahrzunehmen. Ergänzend fließen Elemente der Stillepraxis und einfache Atemübungen ein, die sich direkt im Alltag anwenden lassen.

Datum	Uhrzeit	Ort
14.04.2026	19:30 - 20:30 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
21.04.2026	19:30 - 20:30 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
28.04.2026	19:30 - 20:30 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
05.05.2026	19:30 - 20:30 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
12.05.2026	19:30 - 20:30 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
19.05.2026	19:30 - 20:30 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung