

Kurstage für Kurs 261301060 (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.

Datum	Uhrzeit	Ort
06.03.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Offenburg VHS 111 Bewegung
13.03.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Offenburg VHS 111 Bewegung
20.03.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Offenburg VHS 111 Bewegung
27.03.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Offenburg VHS 111 Bewegung
17.04.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Offenburg VHS 111 Bewegung
24.04.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Offenburg VHS 111 Bewegung