

## **W9232 Meditation & Achtsamkeit - am Morgen**

Beginn	Dienstag, 07.04.2026, 07:45 - 08:30 Uhr
Kursgebühr	15,00 €
Dauer	1x
Kursleitung	Verena Löber
Informationen	bequeme Kleidung, Decke und evtl. Matte.
Kursort	, ,

Genießen Sie einen besonderen Moment der Stille. Zeit für sich. In der Natur. In der morgendlichen Stimmung des Chiemgaus. Durch Meditation und Achtsamkeit gelangen Sie in eine tiefe Entspannung. Ihr Geist und auch Ihr Körper werden ganz ruhig und erholen sich von Stress. Während der Meditation bringen Sie Ihrem Geist bei, sich zu fokussieren. Dadurch ist es möglich, entspannter und gelassener zu werden. Sie schöpfen Kraft und Energie. Sie üben sich in Achtsamkeit und kommen wieder bei sich selbst an. Für Ihr seelisches, körperliches und mentales Gleichgewicht. Auf Wunsch können Sie anschließend im Moierhof frühstücken. Das Frühstück (Buffet inkl. Heißgetränk) kostet 18,- Euro und ist direkt am Moierhof zu bezahlen.

Immer dienstags, 07.04.26 bis 03.11.26 (nicht am 15.09. und 22.09.)

### **Termine**

Datum	Uhrzeit	Ort
28.04.2026	07:45 - 08:30 Uhr	Moierhof in Truchtlaching
05.05.2026	07:45 - 08:30 Uhr	Moierhof in Truchtlaching
12.05.2026	07:45 - 08:30 Uhr	Moierhof in Truchtlaching
19.05.2026	07:45 - 08:30 Uhr	Moierhof in Truchtlaching
09.06.2026	07:45 - 08:30 Uhr	Moierhof in Truchtlaching
16.06.2026	07:45 - 08:30 Uhr	Moierhof in Truchtlaching
23.06.2026	07:45 - 08:30 Uhr	Moierhof in Truchtlaching
30.06.2026	07:45 - 08:30 Uhr	Moierhof in Truchtlaching

[zur Kursdetail-Seite](#)