

X3102 Meditation & Achtsamkeit

Beginn	Montag, 05.10.2026, 19:30 - 20:15 Uhr
Kursgebühr	100,00 €
Dauer	8x
Kursleitung	Verena Löber
Informationen	bequeme Kleidung, Decke und evtl. Matte.
Kursort	, Johann-Hinrich-Wichern-Str. 7, 83301 Traunreut

Genießen Sie einen besonderen Moment der Stille. Beenden Sie Ihren Tag mit bewusster Zeit nur für sich selbst. Durch Meditation 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 & mentales Gleichgewicht.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
05.10.2026	19:30 - 20:15 Uhr	Studio für Fitness & Entspannung, Joh.-Hinrich-Wichern-Str. 7
12.10.2026	19:30 - 20:15 Uhr	Studio für Fitness & Entspannung, Joh.-Hinrich-Wichern-Str. 7
19.10.2026	19:30 - 20:15 Uhr	Studio für Fitness & Entspannung, Joh.-Hinrich-Wichern-Str. 7
26.10.2026	19:30 - 20:15 Uhr	Studio für Fitness & Entspannung, Joh.-Hinrich-Wichern-Str. 7
09.11.2026	19:30 - 20:15 Uhr	Studio für Fitness & Entspannung, Joh.-Hinrich-Wichern-Str. 7
16.11.2026	19:30 - 20:15 Uhr	Studio für Fitness & Entspannung, Joh.-Hinrich-Wichern-Str. 7
23.11.2026	19:30 - 20:15 Uhr	Studio für Fitness & Entspannung, Joh.-Hinrich-Wichern-Str. 7
30.11.2026	19:30 - 20:15 Uhr	Studio für Fitness & Entspannung, Joh.-Hinrich-Wichern-Str. 7

[zur Kursdetail-Seite](#)