

## X9232 Meditation & Achtsamkeit - am Morgen

Beginn	Dienstag, 15.09.2026, 07:45 - 08:30 Uhr
Kursgebühr	16,00 €
Dauer	8x
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 (Büffet 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
15.09.2026	07:45 - 08:30 Uhr	Moierhof in Truchtlaching
22.09.2026	07:45 - 08:30 Uhr	Moierhof in Truchtlaching
29.09.2026	07:45 - 08:30 Uhr	Moierhof in Truchtlaching
06.10.2026	07:45 - 08:30 Uhr	Moierhof in Truchtlaching
13.10.2026	07:45 - 08:30 Uhr	Moierhof in Truchtlaching
20.10.2026	07:45 - 08:30 Uhr	Moierhof in Truchtlaching
27.10.2026	07:45 - 08:30 Uhr	Moierhof in Truchtlaching
03.11.2026	07:45 - 08:30 Uhr	Moierhof in Truchtlaching

[zur Kursdetail-Seite](#)