



261-88010B

Einführung in Achtsamkeit und Atemmeditation

Entdecken Sie die Bedeutung von Achtsamkeit in Ihrem Alltag! In diesem Kurs werden wir gemeinsam auf Spurensuche gehen und die verschiedenen Facetten von Achtsamkeit beleuchten. Wir werden Meditationsgrundlagen schaffen und diese anschließend praktisch umsetzen.

Oberschwarzach, Turnhalle

Gebühr: 13,50 €

Anmeldung unter:

Volkshochschulen Volkach | Gerolzhofen

E-Mail: info@vhs-vo-geo.de

Telefon: 09382 99603

Homepage: www.vhs-vo-geo.de

Donnerstag,
07.05.2026 (1x)
18:30-21:00 Uhr
Referentin:
Denise Wiesmann

