

261-4109 Entspannungs- und Meditations-Workshop Kraftquelle für deinen Alltag

Beginn	Samstag, 10.01.2026, 13:30 - 17:30 Uhr
Kursgebühr	33,00 €
Dauer	1 Termin
Kursleitung	Anne Rose King
Kursort	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, Haywards-Heath-Weg 1, 83278 Traunstein

Interesse an Meditation und Entspannung? Unser kompakter Meditations-Workshop ist für alle geeignet, die sich mehr Stabilität, Energie und innere Ruhe wünschen. Er gibt ein tiefes Verständnis für Meditation und wie sie gelingen kann. Denn für manche intensiviert sich das Gedankenkarussell gerade dann, wenn sie nach Stille suchen. Wir werden uns die Ursachen hierfür anschauen und natürlich auch Raum schaffen für körperliche Entspannung. Dazu dienen während des Workshops sanfte Dehnübungen, Qigong und Tanz. Den Abschluss bildet eine geführte Meditation.

Bitte mitbringen:

bequeme Kleidung, warme Socken, Matte und Sitzkissen wenn vorhanden, Decke.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
10.01.2026	13:30 - 17:30 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201

[zur Kursdetail-Seite](#)