271-6811 Meditation in Bewegung

Beginn	Montag, 11.01.2027, 19:30 - 20:30 Uhr
Kursgebühr	80,00 €
Dauer	10 Termine
Kursleitung	Bettina Heldmann-Wadislohner
Kursort	Alte Schule Kirchstein, Kirchenweg 16, 83417 Kirchanschöring

Sanfte Bewegungen aus Yoga und Qigong verbinden sich mit bewusster Atmung und meditativen Momenten. Achtsam ausgeführte Bewegungs- und Atemübungen fördern die Körperwahrnehmung und eröffnen Wege zur Entspannung und innerer Ruhe. Meditation in Bewegung lädt dazu ein, den Alltag für eine Weile loszulassen, zur Ruhe zu kommen und den eigenen Körper bewusst wahrzunehmen.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
11.01.2027	19:30 - 20:30 Uhr	Alte Schule Kirchstein, 1. OG, Mehrzweckraum
18.01.2027	19:30 - 20:30 Uhr	Alte Schule Kirchstein, 1. OG, Mehrzweckraum
25.01.2027	19:30 - 20:30 Uhr	Alte Schule Kirchstein, 1. OG, Mehrzweckraum
01.02.2027	19:30 - 20:30 Uhr	Alte Schule Kirchstein, 1. OG, Mehrzweckraum
15.02.2027	19:30 - 20:30 Uhr	Alte Schule Kirchstein, 1. OG, Mehrzweckraum
22.02.2027	19:30 - 20:30 Uhr	Alte Schule Kirchstein, 1. OG, Mehrzweckraum
01.03.2027	19:30 - 20:30 Uhr	Alte Schule Kirchstein, 1. OG, Mehrzweckraum
08.03.2027	19:30 - 20:30 Uhr	Alte Schule Kirchstein, 1. OG, Mehrzweckraum
15.03.2027	19:30 - 20:30 Uhr	Alte Schule Kirchstein, 1. OG, Mehrzweckraum
05.04.2027	19:30 - 20:30 Uhr	Alte Schule Kirchstein, 1. OG, Mehrzweckraum

zur Kursdetail-Seite