

J4101 Wege in die Achtsamkeit, gelassen im Alltag Mit einfachen Schritten zu mehr Gelassenheit

Beginn	Samstag, 18.10.2025, 13:00 - 16:00 Uhr
Kursgebühr	35,00 €
Dauer	1 Termin
Kursleitung	Daniel Georg-Stoklossa
Kursort	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, Haywards-Heath-Weg 1, 83278 Traunstein

Wir alle sind im Leben immer wieder einmal mit Herausforderungen und Stress konfrontiert. Schwierig wird es vor allem dann, wenn diese Ausnahmezustände alltäglich werden. Sowohl in akuten Situationen, als auch präventiv können wir uns mit Hilfe ganz alltäglicher und einfach umzusetzender Achtsamkeitstechniken selbst zur Ruhe bringen und unsere psychische Widerstandskraft erhöhen, um gelassener reagieren zu können.

An diesem Nachmittag beschäftigen wir uns mit den Grundlagen von Stress und Achtsamkeit sowie verschiedenen Techniken und Methoden wie z. B. Atemübungen, einfachen Meditationen und Körperwahrnehmung, um Achtsamkeit in unserem persönlichen Alltag umsetzen und ganzheitlich integrieren zu können.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
18.10.2025	13:00 - 16:00 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201

[zur Kursdetail-Seite](#)