

J4103 Stark und achtsam durch die Winterzeit - Resilienz und Achtsamkeit für mehr Wohlbefinden

Beginn	Samstag, 15.11.2025, 13:00 - 17:00 Uhr
Kursgebühr	41,00 €
Dauer	1 Termin
Kursleitung	Claudia Meyer
Kursort	vhs-Seminarzentrum 38 Traunstein, Stadtplatz 38, 83278 Traunstein

In diesem vierstündigen Workshop stärken wir Resilienz und Achtsamkeit für die Winterzeit. Nach einer Einführung erkunden wir, wie Resilienz uns, hilft Herausforderungen zu bewältigen und reflektieren persönliche Ressourcen. Anschließend erleben wir Achtsamkeitsübungen wie Atemtechniken und Körperwahrnehmung, um Stress zu reduzieren. Danach entwickeln wir individuelle Strategien für mehr Wohlbefinden in der dunklen Jahreszeit, einschließlich Selbstfürsorge und Routinen. Der Workshop endet mit einer Reflexion und praktischen Tipps für den Alltag. Ein inspirierender Raum für Austausch und neue Impulse.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
15.11.2025	13:00 - 17:00 Uhr	vhs-Seminarzentrum 38 Traunstein, 1. OG, Raum 102

[zur Kursdetail-Seite](#)