

26-K30131H Bewegte Meditation am Abend

Beginn	Dienstag, 22.09.2026, 18:00 - 19:30 Uhr
Kursgebühr	80,00 €
Dauer	10 Termine
Kursleitung	Christiane Rieß
Informationen	Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Getränk, eigene Meditationsmatte und Yoga Kissen falls vorhanden
Kursort	G 3, Langgasse 17, 97753 Karlstadt

Sie möchten gerne Meditieren, aber dabei nicht nur still sitzen? Sie möchten sich aktiv bewegen und trotzdem zur inneren Ruhe finden? In diesem Kurs zeige ich Ihnen verschiedene aktive Meditationen in Bewegung - manche mit mehr und manche mit weniger Bewegung - die leicht erlernt und in den Alltag integriert werden können. Nach einer theoretischen Einführung werde ich die Meditationen anleiten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Meditation kann helfen, den Alltag mit mehr Gelassenheit und Freude zu bewältigen, besser mit Stress umzugehen und mehr Zufriedenheit zu erleben. Meditieren fördert die Achtsamkeit und steigert durch die Bewegung auch das Wohlbefinden. So kann man entspannt in den Abend gehen.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
22.09.2026	18:00 - 19:30 Uhr	vhs Rückgeb. G 3, DG
29.09.2026	18:00 - 19:30 Uhr	vhs Rückgeb. G 3, DG
06.10.2026	18:00 - 19:30 Uhr	vhs Rückgeb. G 3, DG
20.10.2026	18:00 - 19:30 Uhr	vhs Rückgeb. G 3, DG
27.10.2026	18:00 - 19:30 Uhr	vhs Rückgeb. G 3, DG
03.11.2026	18:00 - 19:30 Uhr	vhs Rückgeb. G 3, DG
10.11.2026	18:00 - 19:30 Uhr	vhs Rückgeb. G 3, DG
17.11.2026	18:00 - 19:30 Uhr	vhs Rückgeb. G 3, DG
24.11.2026	18:00 - 19:30 Uhr	vhs Rückgeb. G 3, DG
01.12.2026	18:00 - 19:30 Uhr	vhs Rückgeb. G 3, DG

[zur Kursdetail-Seite](#)