

## X0301376 Achtsamkeit – der bewusste Umgang mit Wahrnehmung

Beginn	Samstag, 24.01.2026, 10:00 - 14:00 Uhr
Kursgebühr	27,00 €
Dauer	1-mal
Kursleitung	Harald Gross
Informationen	Bequeme Kleidung, Decke, Kissen und eine Matte bzw. Unterlage
Kursort	, ,

Schenken Sie sich und dem Augenblick volle Aufmerksamkeit. Im Alltag beschäftigen wir uns häufig mit mehreren Dingen gleichzeitig. Zukünftige oder vergangene Ereignisse beherrschen unsere Gedanken. Dieser Workshop bietet Ihnen leicht nachvollziehbare Übungen, meditative Elemente, Schreib- und Zeichenübungen, die Ihnen einen Weg zu mehr Achtsamkeit für das Hier und Jetzt im Alltag aufzeigen. Dieser Workshop richtet sich an alle Interessierten, unabhängig von Vorerfahrungen.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
24.01.2026	10:00 - 14:00 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02

[zur Kursdetail-Seite](#)