

X0301380 Achtsamkeitstraining zur Stressbewältigung: Den Alltag kraftvoll bestreiten

Beginn	Freitag, 24.10.2025, 18:30 - 20:00 Uhr
Kursgebühr	69,00 €
Dauer	8-mal
Kursleitung	Heike Campana
Informationen	Bequeme Kleidung, Materialien für Notizen, Getränk. Matten für Achtsamkeitsübungen sind im Raum vorhanden.
Kursort	012, Pfarrgasse 38, 65719 Hofheim

Unser Alltag ist oft von Zeitdruck und hohen Anforderungen geprägt, was zu Stress und auf Dauer zu körperlichen Beschwerden führen kann. Dieses Achtsamkeitstraining bringt nach einem fordernden Tag mit seinen wohltuenden Übungen Ruhe und Gelassenheit und mehr Spaß und Lebensfreude in Ihren Alltag.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
24.10.2025	18:30 - 20:00 Uhr	Hofheim, Volkshochschule, 012
31.10.2025	18:30 - 20:00 Uhr	Hofheim, Volkshochschule, 012a
07.11.2025	18:30 - 20:00 Uhr	Hofheim, Volkshochschule, 012a
14.11.2025	18:30 - 20:00 Uhr	Hofheim, Volkshochschule, 012a
21.11.2025	18:30 - 20:00 Uhr	Hofheim, Volkshochschule, 012
28.11.2025	18:30 - 20:00 Uhr	Hofheim, Volkshochschule, 012
05.12.2025	18:30 - 20:00 Uhr	Hofheim, Volkshochschule, 012a
12.12.2025	18:30 - 20:00 Uhr	Hofheim, Volkshochschule, 012

[zur Kursdetail-Seite](#)