

## X0306321 Zeit für mich - dein Weg zu innerer Stärke und Gelassenheit

Beginn	Samstag, 31.01.2026, 13:00 - 17:00 Uhr
Kursgebühr	29,00 €
Dauer	1-mal
Kursleitung	Victoria Grünewald
Informationen	Notizbuch, zusätzlich ein leeres hübsches Notizbuch, Stift, Jahreskalender 2026, bequeme Kleidung, dicke Socken sowie Snacks und Getränke
Kursort	, ,

In diesem Workshop steht alles im Zeichen der Selbstliebe und Fürsorge. Sie erfahren, wie Sie durch kleine Rituale, Meditationen und Entspannungsübungen den Alltag achtsamer und liebevoller gestalten können. Zusätzlich werden Sie Techniken kennenlernen, um eine tiefere Verbindung zu sich selbst zu schaffen. Gemeinsam gestalten wir regelmäßige Selbstfürsorgetage, die Sie als festen Bestandteil Ihres Lebens etablieren können. Dieser Workshop richtet sich an alle, die bereits an früheren Kursen teilgenommen haben, sowie an alle, die lernen möchten, sich selbst mehr Raum zu geben.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
31.01.2026	13:00 - 17:00 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02

[zur Kursdetail-Seite](#)