

Z0306322 Zeit für mich

Beginn	Samstag, 30.01.2027, 13:00 - 17:00 Uhr
Kursgebühr	29,00 €
Dauer	1-mal
Kursleitung	Victoria Grünewald-Theiler
Informationen	Schreibblock, bequeme Kleidung, Snacks
Kursort	vhs, 5.01, Alte Bleiche 5, 65719 Hofheim

„Eigentlich bräuchte ich mal Zeit für mich.“ - Dieser Gedanke taucht im Alltag oft auf und verschwindet genauso schnell wieder. In diesem praxisnahen Workshop lernen Sie einfache Übungen kennen, die sich direkt im Alltag anwenden lassen: kleine Pausen für den Kopf, Wege aus dem Dauerfunktionieren und Möglichkeiten, den eigenen Stress spürbar zu regulieren. Ohne zusätzliche To-do-Listen oder komplizierte Rituale – sondern mit konkreten Tools, die auch an hektischen Tagen funktionieren.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
30.01.2027	13:00 - 17:00 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01

[zur Kursdetail-Seite](#)