

Z0306325 Selbstwirksamkeit stärken nach Verlusterfahrung

Beginn	Samstag, 14.11.2026, 15:00 - 17:00 Uhr
Kursgebühr	19,00 €
Dauer	1-mal
Kursleitung	Marianne Hartmann
Informationen	Sportkleidung, evtl. eine eigene Iso- oder Yoga-Matte, rutschfeste Socken, großes Handtuch, Getränk
Kursort	vhs, 5.01, Alte Bleiche 5, 65719 Hofheim

„Verlust“ kann vieles bedeuten – wenn Sie sich ein Stück verloren fühlen und wieder mehr bei sich ankommen möchten, kann dieser Kurs Sie dabei unterstützen. Sanfte Übungen aus Feldenkrais, Yoga und Rückengymnastik stärken die innere Stabilität und fördern das Körperbewusstsein. Durch achtsame Bewegung, bewusste Atmung und stille Momente entsteht Raum für Ruhe, Entlastung und neue Kraft. Die Kursleitung ist zertifizierte systemische Trauerbegleiterin und Hospizbegleitung und begleitet den Prozess mit fachlicher und einfühlsamer Präsenz. Im Anschluss besteht die Möglichkeit zum Austausch in der Gruppe.

Dieser Kurs wird in Kooperation mit dem „Hospizverein Lebensbrücke e.V.“, Flörsheim und dem „Hospizverein Horizonte e.V.“, Hofheim durchgeführt.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
14.11.2026	15:00 - 17:00 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01

[zur Kursdetail-Seite](#)