

Meditation und Fantasiereise erleben

Kursnummer	262GE0111
Beginn	Freitag, 18.09.2026, 17:30 - 20:30 Uhr
Dauer	1 U-Tage
Kursort	Burgwedel; Kulturzentrum-Amtshof; 201
Gebühr	23,00 €
Teilnehmer	7 - 8
Kursleitung	Sylvia Behrens

An diesem Nachmittag geht es rundum ums Entspannen und Wohlfühlen. Hier gibt es keine Wäsche oder einen Einkaufszettel abzuarbeiten, sondern hier geht es ganz um Dich und deine Entspannung. Wir gehen in unserer Fantasie auf eine kleine Reise, wie ein Kurzurlaub. Spüren unseren Atem und bringen unsere Gedanken zur Ruhe, lassen den Alltag ganz weit draußen und genießen den Augenblick. Lass Dich für ein paar Stunden verzaubern.

Inhalte:

eine geführte Fantasiereise, inkl. vorheriger Erklärung
eine Meditation, inkl. vorheriger Erklärung
Atemtechniken
ein bisschen Autogenes Training

Ziel

Stressreduktion
Entspannung
Wohlfühlen
Wellness
Fantasie

Mitzubringen

Wasserflasche, ein Handtuch, Decke, Kissen

WICHTIG:

Es gibt vor Ort keine Umkleidekabine.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
18.09.2026	17:30 - 20:30 Uhr	Burgwedel; Kulturzentrum-Amtshof; 201