

## Ruhe finden: Meditation statt Kopfchaos

Kursnummer	262GE5223
Beginn	Montag, 26.10.2026, 18:30 - 19:30 Uhr
Dauer	5 U-Tage
Kursort	Neustadt; VHS (am Schloss Landestrost), EG 03
Gebühr	39,00 €
Teilnehmer	7 - 10
Kursleitung	Melanie Kudla-Burmeister

### Kursbeschreibung

In unserem Kurs für Anfängermeditation möchten wir Ihnen Schritt für Schritt zeigen, wie Sie mit Meditation richtig starten können. Wir möchten Ihnen erklären, worum es bei der Meditation geht und welche Vorteile sie hat. Sie werden die wunderbare Gelegenheit haben, verschiedene Meditationsarten kennenzulernen. Der Schwerpunkt liegt auf Atemtechniken, die dazu beitragen können, den Geist zu beruhigen und die Konzentration zu fördern. Ein weiterer wichtiger Bestandteil des Kurses ist die Körperwahrnehmung. Es werden Übungen angeboten, die dazu beitragen können, Spannungen im Körper zu erkennen und diese gegebenenfalls loszulassen.

Insgesamt ist der Kurs darauf ausgerichtet, eine solide Grundlage zu vermitteln, um Meditation in Ihren Alltag zu integrieren und Ihre Achtsamkeit zu fördern.

### Ziel

Verständnis der Meditation  
Entwicklung von Achtsamkeit  
Stressbewältigung  
Körperliche und geistige Entspannung  
Integration in den Alltag

### Inhalt

verschiedene Meditationsformen  
Atemtechniken

### Mitzubringen

Yogamatte, bequeme Kleidung, Getränk

Teilnahme nur ohne posttraumatische Störungen.

## Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
26.10.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Neustadt; VHS (am Schloss Landestrost), EG 03
02.11.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Neustadt; VHS (am Schloss Landestrost), EG 03
09.11.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Neustadt; VHS (am Schloss Landestrost), EG 03
16.11.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Neustadt; VHS (am Schloss Landestrost), EG 03
23.11.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Neustadt; VHS (am Schloss Landestrost), EG 03