

## 261-52502 Achtsamkeit und Entspannung: mit Energie in den Frühling

Beginn	Freitag, 06.03.2026, 18:15 - 19:30 Uhr
Kursgebühr	56,00 €
Dauer	6x
Kursleitung	Rachéle Hülsebeck
Informationen	Zielgruppe: Atem- und Achtsamkeitsübungen, kleine Gehmeditationen oder Phantasiereisen sind ideal, um Ruhe zu finden und mit frischer Energie in den Frühling zu starten. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, ein Getränk, Stift und ein großes Handtuch und/oder Kuschedecken.
Kursort	Kaarst, vhs-Haus, Raum 112, Am Schulzentrum 18, 41564 Kaarst

Der Frühling lädt dazu ein, neue Energie zu tanken, Altes loszulassen und mit Leichtigkeit aufzublühen. In diesem Kurs nehmen wir uns bewusst kleine Auszeiten vom Alltag – achtsam, wohltuend und stärkend. Sie erwarten Atem- und Achtsamkeitsübungen, kleine Gehmeditationen, Progressive Muskelentspannung, Phantasiereisen sowie achtsame Impulse und kleine Reflexionsaufgaben, die helfen, eigene Stressmuster wahrzunehmen und sanft neue Wege zur Entspannung zu entdecken. Sie nehmen einfache Übungen für kleine Momente der Entspannung mit nach Hause – ideal, um Ruhe zu finden und mit frischer Energie in den Frühling zu starten.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
06.03.2026	18:15 - 19:45 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum 112
13.03.2026	18:15 - 19:45 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum 112
20.03.2026	18:15 - 19:45 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum 112
27.03.2026	18:15 - 19:45 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum 112
17.04.2026	18:15 - 19:45 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum 112
24.04.2026	18:15 - 19:45 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum 112

[zur Kursdetail-Seite](#)