

# Fortbildung

---

27.10.2025 18:30 Uhr - 01.12.2025 20:00 Uhr

## **Meditation und Achtsamkeit ab Oktober**

Einführungskurs als Workout für den Geist

"Meditation und Achtsamkeit" vermittelt die Grundzüge des Meditierens - für mehr Leichtigkeit und Freude im Alltag. Meditation gilt als "Workout für den Geist": Sie kann helfen, mit Emotionen umzugehen, Stress abzubauen und sich intensiver zu konzentrieren. So stärkt Meditation die Psyche, lindert Anspannung und liefert Energie. Meditiert wird ohne ideologische Hintergründe.

**Der fünfteilige Kurs läuft von Montag, 27. Oktober, bis Montag, 01. Dezember 2025. Die Treffen sind wöchentlich.**

### **Zielgruppe:**

Erwachsene

### **Termin:**

27.10.2025 18:30 Uhr - 01.12.2025 20:00 Uhr

### **Kosten:**

65,- €

### **Veranstaltungsort:**

Katholische Familienbildungsstätte  
Bahnstraße 26  
55543 Bad Kreuznach  
[www.caritas-rhn.de](http://www.caritas-rhn.de)

### **Referent(inn)en:**

Dr. Doris Martini (Meditationskurs-Leiterin/ Mentaltrainerin)

### **Ansprechpartner:**

Jasmin Scherer (FBS@caritas-rhn.de, (0671) 83828-40)

### **Veranstalter:**

Katholische Familienbildungsstätte

### **Veranstaltungsnummer:**

4.13.3