

Fortbildung

05.05.2025 18:30 Uhr - 02.06.2025 20:00 Uhr

Meditation und Achtsamkeit ab Mai

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, 05. Mai, bis Montag, 02. Juni 2025. Die Treffen sind wöchentlich.

Zielgruppe:

Erwachsene

Termin:

05.05.2025 18:30 Uhr - 02.06.2025 20:00 Uhr

Kosten:

65,-€

Veranstaltungsort:

Katholische Familienbildungsstätte
Bahnstraße 26
55543 Bad Kreuznach
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:

4.13.2