

252-R3C01 Entspannungs- und Meditationsabend Ausgleich zur Alltagshektik, Einkehr und innere Ruhe

Beginn	Mittwoch, 03.12.2025, 19:30 - 20:30 Uhr
Kursgebühr	25,00 €
Dauer	2 Termine
Kursleitung	Jutta Fißlinger
Mitzubringen	Isomatte, Decke, warme Socken und Kissen
Kursort	Naturheilpraxis Fißlinger, Bahnhofstraße 17, 84140 Gangkofen

In diesem Kurs werden Entspannungsübungen (unter anderem aus dem Autogenen Training) gemacht, um insbesondere den Körper zu entspannen. Zusätzlich werden Elemente aus der Meditation (Mantra hören / Mantra singen) oder Phantasiereisen verwendet, damit Ruhe in die Gedanken kommt. "Ruhe und Stille" lassen einem die innere Kraftquelle wieder spüren.

Termine

Datum		Ort
03.12.2025	19:30 - 20:30 Uhr	Bahnhofstraße 17, Gangkofen, Naturheilpraxis Fißlinger
17.12.2025	19:30 - 20:30 Uhr	Bahnhofstraße 17, Gangkofen, Naturheilpraxis Fißlinger

[zur Kursdetail-Seite](#)