

252-S1F106 Ohne Trübsal in den Herbst - Präsenzkurs

Beginn	Mittwoch, 17.09.2025, 19:00 - 20:00 Uhr
Kursgebühr	80,00 €
Dauer	5 Termine
Kursleitung	Monika Huber
Mitzubringen	bequeme Kleidung, Gymnastikmatte
Kursort	VHS Simbach (Vortragsraum), Innstraße 18, 84359 Simbach

Ohne Trübsal in den Herbst - Präsenzkurs

Viele Menschen haben Angst vor der „dunklen Jahreszeit“. Die Tage werden kürzer, das Wetter oft neblig und trüb. Das überträgt sich beim einen oder anderen auf das Gemüt. In diesem Kurs werden die Teilnehmer in diese Zeit „hineinbegleitet“.

Durch einfache Bewegungs-, Atem- und Mental-Übungen lernen Sie die Möglichkeiten kennen, um glücklich durch Herbst und Winter zu kommen.

Termine

Datum	Ort	
17.09.2025	19:00 - 20:00 Uhr	Innstraße 18, Simbach, VHS Simbach, Vortragsraum
24.09.2025	19:00 - 20:00 Uhr	Innstraße 18, Simbach, VHS Simbach, Vortragsraum
01.10.2025	19:00 - 20:00 Uhr	Innstraße 18, Simbach, VHS Simbach, Vortragsraum
08.10.2025	19:00 - 20:00 Uhr	Innstraße 18, Simbach, VHS Simbach, Vortragsraum
15.10.2025	19:00 - 20:00 Uhr	Innstraße 18, Simbach, VHS Simbach, Vortragsraum

[zur Kursdetail-Seite](#)