

252-S1F108 Ohne Trübsal in den Herbst - Online-Kurs

Beginn	Dienstag, 04.11.2025, 18:30 - 19:30 Uhr
Kursgebühr	70,00 €
Dauer	5 Termine
Kursleitung	Monika Huber
Kursort	Onlineseminar (vhs Simbach)

Ohne Trübsal in den Herbst - Online-Kurs

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.

Für die Online-Teilnahme ist ein Smartphone oder Computer mit Kamera und Lautsprecher sowie eine stabile Internetverbindung notwendig. Der Kurs wird über ein Teams-Link durchgeführt, der von der Kursleiterin eingerichtet und an die Teilnehmer verschickt wird. Die Teilnehmer benötigen keinen eigenen Teams-Zugang.

Termine

Datum	Ort	
04.11.2025	18:30 - 19:30 Uhr	Onlineseminar (vhs Simbach)
11.11.2025	18:30 - 19:30 Uhr	Onlineseminar (vhs Simbach)
18.11.2025	18:30 - 19:30 Uhr	Onlineseminar (vhs Simbach)
25.11.2025	18:30 - 19:30 Uhr	Onlineseminar (vhs Simbach)
02.12.2025	18:30 - 19:30 Uhr	Onlineseminar (vhs Simbach)

[zur Kursdetail-Seite](#)