

## **261-R3C24 Workshop "Achtsamkeit, Naturerfahrung, sanfte Körperübungen" Ein Abend zum Aufatmen und innerlich Freiwerden**

Beginn	Freitag, 06.03.2026, 18:00 - 20:30 Uhr
Kursgebühr	36,00 €
Dauer	1 Termin
Kursleitung	Nadine Baumgartner
Mitzubringen	Bequeme Kleidung
Kursort	Schulzentrum Gangkofen, Waisenhausstraße 25, 84140 Gangkofen

Loslassen und Platz für Neues schaffen: Manchmal spüren wir, dass wir innerlich noch Dinge festhalten, die längst gehen dürfen – alte Gedanken, Erwartungen oder Muster. In diesem Workshop öffnen wir bewusst den Raum für Neues. Mit einer achtsamen Atemreise und sanften Bewegungen lösen wir, was uns beschwert. In einer kurzen Natur-Meditation verbinden wir uns mit der Qualität des Neubeginns – und schließen den Abend mit einem kleinen Ritual des Loslassens ab.

### **Termine**

Datum	Ort
06.03.2026	18:00 - 20:30 Uhr Waisenhausstraße 25, Gangkofen, Schulzentrum

[zur Kursdetail-Seite](#)