

261-R3C25 Workshop "Wurzeln stärken - innere Stabilität finden" Für alle, die sich nach Balance, Ruhe und Klarheit sehnen

Beginn	Freitag, 27.03.2026, 18:00 - 20:30 Uhr
Kursgebühr	36,00 €
Dauer	1 Termin
Kursleitung	Nadine Baumgartner
Mitzubringen	Bequeme Kleidung
Kursort	Schulzentrum Gangkofen, Waisenhausstraße 25, 84140 Gangkofen

Wenn das Leben uns durchrüttelt, brauchen wir Halt – in uns selbst.

An diesem Abend geht es um Erdung, Vertrauen und innere Stabilität.

Mit Körperübungen, die uns in Kontakt mit Boden und Atem bringen, spüren wir unsere Basis. Eine Natur-Achtsamkeitspraxis hilft, zur Ruhe zu kommen und wieder in den eigenen Rhythmus zu finden. Zum Abschluss nutzen wir Kräuter oder ätherische Öle, um das Gefühl der Verbundenheit zu vertiefen.

Termine

Datum	Ort	
27.03.2026	18:00 - 20:30 Uhr	Waisenhausstraße 25, Gangkofen, Schulzentrum

[zur Kursdetail-Seite](#)