

262-R3C02 "Loslassen" - Workshop Wenn der innere Druck nicht nachlässt

Beginn	Freitag, 02.10.2026, 18:30 - 20:00 Uhr
Kursgebühr	30,00 €
Dauer	1 Termin
Kursleitung	Nadine Baumgartner
Mitzubringen	Matte oder Decke, bequeme Kleidung, dicke Socken und Getränk.
Hinweis	Treffpunkt ist am Haupteingang der Schule!
Kursort	Schulzentrum Gangkofen, Waisenhausstraße 25, 84140 Gangkofen

An diesem Abend geht es ums Loslassen. Das, was man festhält, ohne es zu merken. An Erwartungen. An dem, wie man sein müsste. Der Körper merkt es zuerst: Enger, flacher Atem, Verspannungen. Es wird weder ein Turn-, noch ein rein theoretischer Abend. Wir starten mit einer Ankommensrunde, in der Raum ist für das, was gerade da ist. Dann folgen Übungen, sanfte Bewegungen - auch für Anfänger geeignet. Heute geht es nicht um Müssen, Leisten und Perfektmachen, sondern ums Spüren und Loslassen. Zum Abschluss eine Imaginationsreise.

Termine

Datum		Ort
02.10.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Waisenhausstraße 25, Gangkofen, Schulzentrum

[zur Kursdetail-Seite](#)