

262-R3G01 ACHTSAMKEIT - Leben im Jetzt

Beginn	Montag, 09.11.2026, 18:30 - 20:00 Uhr
Kursgebühr	90,00 €
Dauer	6 Termine
Kursleitung	Martina Hager
Mitzubringen	Bequeme Kleidung, ggf. Meditationskissen und Decke
Hinweis	Für die Teilnahme sind keine Vorkenntnisse in diesem Kursbereich erforderlich!
Kursort	Altes Rathaus (DIGI- und Senioren-Treff, 2. Stock), Stadtplatz 1, 84307 Eggenfelden

Oft hängen unsere Gedanken in der Vergangenheit fest oder sind mit Zukünftigem beschäftigt, meist mit mehreren Dingen gleichzeitig. Der Körper funktioniert, die Gedanken haben sich verselbständigt und die Emotionen werden kaum mehr wahrgenommen. Achtsamkeit ermöglicht es, Körper, Geist und Gefühle wertfrei wahrzunehmen und so das Leben (wieder) in seiner ganzen Fülle zu spüren, innere Gelassenheit und Mitgefühl zu entwickeln und sich selbst bewusster zu leben. In entspannter Atmosphäre üben wir z.B. durch Meditationen im Liegen, Sitzen, Gehen und in sanfter Bewegung. So wird es möglich, dem gegenwärtigen Augenblick und damit dem Leben jederzeit neu zu begegnen und dadurch den Umgang mit Stress und Alltagsproblemen zu verbessern.

Termine

Datum		Ort
09.11.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Stadtplatz 1, Eggenfelden, Altes Rathaus, DIGI- und Senioren-Treff, 2. Stock
16.11.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Stadtplatz 1, Eggenfelden, Altes Rathaus, DIGI- und Senioren-Treff, 2. Stock
23.11.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Stadtplatz 1, Eggenfelden, Altes Rathaus, DIGI- und Senioren-Treff, 2. Stock
30.11.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Stadtplatz 1, Eggenfelden, Altes Rathaus, DIGI- und Senioren-Treff, 2. Stock
07.12.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Stadtplatz 1, Eggenfelden, Altes Rathaus, DIGI- und Senioren-Treff, 2. Stock
14.12.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Stadtplatz 1, Eggenfelden, Altes Rathaus, DIGI- und Senioren-Treff, 2. Stock

[zur Kursdetail-Seite](#)