

## Meditation und Achtsamkeit (Grundkurs) in Dresden

Bereich	Allgemeine Weiterbildung
Preis	63,00 € (Inkl. 19% MwSt.)
Termin	17.09.2019 - 26.11.2019 Startzeit: 17:00 Uhr
Ort	Dresden
Angebot-Nr.	01667780

### Beschreibung des Angebotes

Erfahren Sie, wie Achtsamkeit und Meditation helfen, "Grübelkreisläufe" zu durchbrechen und im Hier und Jetzt anzukommen. Lernen Sie verschiedene Meditationstechniken und Anregungen zu mehr Achtsamkeit im Alltag kennen.

VHS, Annenstraße 10 \* A1.08 Sport

### Angebotsmerkmale

Form	Präsenzveranstaltung
Dauer	15 Stunden
Zielgruppe	Erwachsene
Sprache	deutsch



**vhs**  
Volkshochschule  
Dresden e.V.

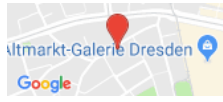
 [0351/254400](tel:0351/254400)

[Anbieter Infos](#)

**Ort**

**VHS Dresden**

 Annenstraße 10  
01067 Dresden  
Deutschland

  
Ulm-Galerie Dresden

 [0351/254400](tel:0351/254400)

 0351/2544025

 [post@vhs-dresden.de](mailto:post@vhs-dresden.de)

 <http://www.vhs-dresden.de>

**Zugangsvoraussetzungen** Bitte mitbringen:  
bequeme Kleidung,  
Decke, Kissen (ca. 30 cm  
x 30 cm) oder  
Meditationskissen,  
Handtuch, warme Socken

**Weitere Infos** [Auf der Internetseite des Anbieters](#)

[Angebot via Autoimport aktualisiert am 26.08.2019](#)