

## 26H3BF15E Resilienztraining durch Achtsamkeit - Aktiv

Beginn	Montag, 24.08.2026, 15:30 - 16:15 Uhr
Kursgebühr	85,20 €
Dauer	15 Termine
Kursleitung	Beatrice Bialas
Informationen	Zielgruppe: Der Kurs hat keine Voraussetzungen und eignet sich daher für alle, die Interesse an tiefer Entspannung, Achtsamkeitsübungen oder Stressbedingte Probleme/Krankheiten haben. Yogamatte, bequeme Kleidung, Trinken, Decke
Kursort	, Neu Zittauer Str. 1, 15537 Erkner

In diesem Kurs lernst du theoretisch und praktisch wirkungsvolle Strategien kennen, mit denen du dein Nervensystem bewusst beruhigen und deine innere Balance stärken kannst. Mitten im oft hektischen Alltag lade ich dich ein, innezuhalten, tief durchzuatmen und wieder bei dir selbst anzukommen. Freue dich auf vielfältige Techniken wie Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Meditation, Visualisierung und weitere achtsame Übungen. Egal, ob du Anfänger:in bist oder bereits Erfahrung im Achtsamkeitstraining mitbringst, dieser Kurs schenkt dir neue Impulse und vertieft deine Praxis auf sanfte, wohltuende und nachhaltige Weise.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
24.08.2026	15:45 - 16:30 Uhr	Raum A 0.23
31.08.2026	15:45 - 16:30 Uhr	Raum A 0.23
07.09.2026	15:45 - 16:30 Uhr	Raum A 0.23
14.09.2026	15:45 - 16:30 Uhr	Raum A 0.23
21.09.2026	15:45 - 16:30 Uhr	Raum A 0.23
28.09.2026	15:45 - 16:30 Uhr	Raum A 0.23
05.10.2026	15:45 - 16:30 Uhr	Raum A 0.23
12.10.2026	15:45 - 16:30 Uhr	Raum A 0.23
02.11.2026	15:45 - 16:30 Uhr	Raum A 0.23
09.11.2026	15:45 - 16:30 Uhr	Raum A 0.23
16.11.2026	15:45 - 16:30 Uhr	Raum A 0.23
23.11.2026	15:45 - 16:30 Uhr	Raum A 0.23
30.11.2026	15:45 - 16:30 Uhr	Raum A 0.23
04.01.2027	15:45 - 16:30 Uhr	Raum A 0.23
11.01.2027	15:45 - 16:30 Uhr	Raum A 0.23

[zur Kursdetail-Seite](#)