

Dein Auszeitmoment - Meditation, Atemübungen & sanfte Bewegungen

Wann haben Sie sich zuletzt ganz bewusst Zeit nur für sich selbst genommen? Zeit zum Abschalten, Durchatmen und Runterkommen? Oft bemerken wir im Trubel des Alltags gar nicht, wie selten solche Momente vorkommen, und wie sehr wir sie doch eigentlich brauchen.

In den Entspannungsabenden mit Achtsamkeitstrainerin Damaris Hahne schaffen wir gemeinsam einen Ort der Ruhe – fernab vom stressigen (Arbeits-)Alltag. An diesen Abenden erwarten Sie geführte Meditationen, Atemtechniken und leichte Dehnübungen, die Körper und Geist wieder in Balance bringen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – nur Ihre Bereitschaft, sich selbst etwas Gutes zu tun.

Bitte mitbringen: Bequeme, warme Kleidung zum Wohlfühlen, eine leichte Decke und ein Kissen, ein Notizbuch für persönliche Impulse. Und das Wichtigste: Sie selbst

Kurs-Nr.	95-037 (Semester: 2/25)
Dozentin/Dozent	Damaris Hahne
Daten und Kosten	Dienstag, 25.11.2025, 18:00 - 19:00 Uhr
	32,40 Euro
Veranstaltungsort	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 0-05, Bewegungsraum Freiherr-vom-Stein-Str. 1, 49716 Meppen
	Nicht rollstuhlgerecht
Ansprechpartnerin/ Ansprechpartner	Maria Sonnenburg

Alle Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
25.11.2025	18:00 - 19:00 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 0-05, Bewegungsraum
09.12.2025	18:00 - 19:00 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 0-05, Bewegungsraum
06.01.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 0-05, Bewegungsraum
27.01.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 0-05, Bewegungsraum