

## Nächste Kurse von Frank-Uwe Reinhart

### Deep Rest - Tiefes Ruhen, Sanftes Loslassen

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Dieser Übungsabend ist geeignet Meditations- und Achtsamkeitspraxis kennenzulernen und für Absolventen eines MBSR-Kurses ihre Praxis zu vertiefen.

Wir parktizieren gemeinsam die Meditationspraxis Tiefes Ruhen - Sanftes Loslassen und tauschen uns über das Erlebte und unsere Erfahrungen aus.

Der Kurs findet im Rahmen des Kursprogramms der VHS Garmisch-Partenkirchen statt. Kursnummer V30116

Anmeldungen bitte direkt bei der VHS Garmisch-Partenkirchen

Tell.: 08821 9590-0, [www.vhs-gap.de](http://www.vhs-gap.de)

**Beginn:** 16.03.2026    **Ende:** 16.03.2026

**Uhrzeit:** 19:00- 20:30 Uhr

### Adresse

[VHS-Garmisch-Partenkirchen](http://www.vhs-gap.de)

Burgstr. 21

82467 Garmisch-Partenkirchen

### In sanfter Bewegung Ruhen - Qi Gong und Deep Rest Meditation

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Meditation in Bewegung, das ist achtsame Körperarbeit mit Übungen aus dem Qi Gong. Weiche, fließende Bewegungen fördern das Körpergewahrsein und sind so eine wertvolle Unterstützung der Praxis. Die eingefügten angeleiteten Deep Rest Meditationen unterstützen diesen Prozess in besonderer Weise.

Der Kurs findet im Rahmen des Kursprogramms der VHS Garmisch-Partenkirchen statt. Kursnummer V30115

Anmeldungen direkt bei der VHS Garmisch-Partenkirchen

Tell.: 08821 9590-0, [www.vhs-gap.de](http://www.vhs-gap.de)

**Beginn:** 14.04.2026    **Ende:** 12.05.2026

**Uhrzeit:** 19:45 - 21:45 Uhr

### Adresse

[VHS-Garmisch-Partenkirchen](http://www.vhs-gap.de)

Burgstr. 21

82467 Garmisch-Partenkirchen

### Deep Rest - Tiefes Ruhen, Sanftes Loslassen

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Dieser Übungsabend ist geeignet Meditations- und Achtsamkeitspraxis kennenzulernen und für Absolventen eines MBSR-Kurses ihre Praxis zu vertiefen.

Wir parktizieren gemeinsam die Meditationspraxis Tiefes Ruhen - Sanftes Loslassen und tauschen uns über das Erlebte und unsere Erfahrungen aus.

Der Kurs findet im Rahmen des Kursprogramms der VHS Garmisch-Partenkirchen statt. Kursnummer V30117

Anmeldungen bitte direkt bei der VHS Garmisch-Partenkirchen  
Tel.: 08821 9590-0, [www.vhs-gap.de](http://www.vhs-gap.de)

**Beginn:** 20.04.2026    **Ende:** 20.04.2026  
**Uhrzeit:** 19:00- 20:30 Uhr

**Adresse**

**VHS-Garmisch-Partenkirchen**  
Burgstr. 21  
82467 Garmisch-Partenkirchen

**MBSR 8 Wochenkurs**

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Die aktive, bewusst mitwirkende Teilnahme an einem MBSR-Kurs kann dazu beitragen, gelassener und souveräner mit Stress und den Herausforderungen des Alltags umzugehen und so mehr Lebensfreude zu erleben.

**MBSR 8 Wochenkurs**

Der Kurs findet im Rahmen des Kursprogramms der VHS Garmisch-Partenkirchen statt. Kursnummer V30124

Anmeldungen bitte direkt bei der VHS Garmisch-Partenkirchen  
Tel.: 08821 9590-0, [www.vhs-gap.de](http://www.vhs-gap.de)

**Beginn:** 27.04.2026    **Ende:** 29.06.2026  
**Uhrzeit:** 19:15 - 21:45 Uhr

**Adresse**

**VHS-Garmisch-Partenkirchen**  
Burgstr. 21  
82467 Garmisch-Partenkirchen