

#### Nächste Kurse von Frank-Uwe Reinhardt

### 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 U 30117

Anmeldungen ab 02. September 2025 bitte direkt bei der VHS Garmisch-Partenkirchen

Tell.: 08821 9590-0, www.vhs-gap.de

**Beginn:** 12.01.2026 **Ende:** 12.01.2026

Uhrzeit: 19:15 - 20:45 Uhr

#### **Adresse**

VHS-Garmisch-Partenkirchen

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 U30121

Anmeldungen ab 02. September 2025 bitte direkt bei der VHS Garmisch-Partenkirchen

Tell.: 08821 9590-0, www.vhs-gap.de

**Beginn:** 24.01.2026 **Ende:** 24.01.2026

Uhrzeit: 10:00 - 17:00 Uhr

#### **Adresse**

VHS-Garmisch-Partenkirchen

Burgstr. 21

82467 Garmisch-Partenkirchen

# Achtsamkeit und Lebensfreude - ein Übungsabend

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

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

Wir parktizieren gemeinsam und tauschen uns über das Erlebte und unsere Erfahrungen aus.

Der Kurs findet im Rahmen des Kursprogramms der VHS Garmisch-Partenkirchen statt. Kursnummer U 30114

Anmeldungen ab 02. September 2025 bitte direkt bei der VHS Garmisch-Partenkirchen



Tell.: 08821 9590-0, www.vhs-gap.de

**Beginn:** 09.02.2026 **Ende:** 09.02.2026

**Uhrzeit:** 19:15 - 21:45 Uhr

## **Adresse**

VHS-Garmisch-Partenkirchen

Burgstr. 21

82467 Garmisch-Partenkirchen