

Arbeit und Beruf

Im Bereich Arbeit und Beruf finden Sie Angebote zu den Themen: Microsoft-Office, Windows 10, Bewerbungstraining, Gründerberatung, Kindertagespflegepersonen, Xpert Business und vieles mehr. Wir verstehen Weiterbildung als Chance für Berufstätige, Arbeitssuchende und Wiedereinsteigende.



Sie investieren persönliches Engagement, Zeit und Geld, wenn Sie ein vhs-Seminar besuchen. Ihre Weiterbildung sollte deshalb auch genau Ihren Interessen und Ihrem Bedarf entsprechen.

Nutzen Sie deshalb die Möglichkeit unserer individuellen Beratung. Wir helfen Ihnen gerne bei der Einschätzung Ihrer Vorkenntnisse und mit Informationen zu Kursinhalten und Zielen.

[Kursbereiche](#) >> [Gesundes Leben](#) >> Entspannung, Meditation

Seite 1 von 1

242EE30114: Gehmeditation und Achtsamkeit

Meditation ist ein Übungsweg, auf dem der Geist zu Ruhe und Klarheit findet. Wir machen schnelle und sehr langsame Gehmeditation mit verschiedenen Achtsamkeitsübungen.

Die Wahrnehmung der Natur spielt in diesem Kurs auch eine wichtige Rolle. Sie lernen, die Natur bewusster wahrzunehmen und sich mit ihr zu verbinden und außerdem, wie man die Schönheit und Ruhe der Natur in den Alltag integrieren kann, um mehr Ausgeglichenheit und Gelassenheit zu erlangen.

Insgesamt können Sie in diesem Meditationskurs die Fähigkeit verbessern, im gegenwärtigen Moment präsent zu sein, Gedanken und Emotionen zu regulieren und eine tiefere Verbindung zur Natur aufzubauen.

Kursort ist der Maudacher Bruch. Treffpunkt: Parkplatz Friesenheimer Weg an Kreuzung Meckenheimerstr/ Maudacherstr

Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt.

Beginndatum: Samstag, 12.10.2024, 14.00 Uhr

Engl Gabriele

[Details](#) [Kurstage](#) [Anmelden](#) [In den Warenkorb](#) [Empfehlung](#)

242EE30113: Einführung in Autogenes Training (AT)

Sie lernen, wie sie durch Selbstbeeinflussung ihre körperliche und geistige Entspannung fördern und Stress abbauen können. Durch gezielte Konzentration auf bestimmte Körperregionen und innere Vorstellungsbilder führen Sie eine tiefe Entspannung herbei und können so ihre körperliche und mentale Gesundheit verbessern.

Ziel ist, dass Sie im Anschluss an den Kurs Autogenes Training ohne Anleitung anwenden können.

Beginndatum: Mittwoch, 30.10.2024, 17.30 Uhr

Blank Brigitte

[🔍 Details](#) [📅 Kurstage](#) [✅ Anmelden](#) [🛒 In den Warenkorb](#) [✉️ Empfehlung](#)

242EE30111: Herz-Takt Meditation in Bewegung Einstimmung in die Weihnachtszeit

Das Herz wird allgemein als Ort der Liebe verstanden. Es steht auch für Vertrauen und Hingabe. Heute lernen Sie diese auf das Herz fokussierte Meditation. Sie wirkt wie ein Herzöffner.

Ein Warm-up, Atemübungen und das Erlernen der einfachen Schritte bereiten die Meditation vor: Die Gruppe bewegt sich in den gleichen schlichten Schritten.

Eine schöne Einstimmung in die Weihnachtszeit.

Beginndatum: Samstag, 16.11.2024, 14.30 Uhr

Manusch Dorothea

[🔍 Details](#) [📅 Kurstage](#) [✅ Anmelden](#) [🛒 In den Warenkorb](#) [✉️ Empfehlung](#)

242EE30109: Meditation lernen - mit Klangschalen Workshop am Samstag

In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der Meditation mit Klangschalen

Unterstützt durch den sanften Klang werden Sie lernen, Ihre Gedanken zur Ruhe kommen zu lassen und die Achtsamkeit zu stärken.

Beginndatum: Samstag, 11.01.2025, 14.00 Uhr

Schotter Bettina

[🔍 Details](#) [📅 Kurstage](#) [✅ Anmelden](#) [🛒 In den Warenkorb](#) [✉️ Empfehlung](#)

251EE30112: Einführung in die Zen-Meditation

Die Zen-Meditation, auf die dieser Kurs den Fokus setzt, ist eine spezifische Art der buddhistischen Meditation, die sich auf die Praxis der Achtsamkeit und des gegenwärtigen Augenblicks konzentriert. Zen beinhaltet nicht nur die Sitzmeditation (auch auf einem Stuhl) sondern auch die Gehmeditation, die im Alltag hilfreich ist. Diese beiden Techniken werden im Kurs gelehrt und praktiziert.

Die Teilnehmenden erhalten im Kurs Impulse, wie sie Achtsamkeit und die Meditation in ihren Alltag einbauen können.

Beginndatum: Mittwoch, 29.01.2025, 17.30 Uhr

Engl Gabriele

[🔍 Details](#) [📅 Kurstage](#) [✅ Anmelden](#) [🛒 In den Warenkorb](#) [✉️ Empfehlung](#)

251EE30108: Progressive Muskelentspannung

Mit der Progressiven Muskelentspannung lernen Sie "Entspannung durch Anspannung". Sie erwerben fundierte Kenntnisse darüber, wie durch gezielte Anspannung und Entspannung einzelner Muskelgruppen eine tiefe Entspannung erreicht werden kann. Diese Methode ist besonders für Einsteiger*innen geeignet, da sie leicht zu erlernen und umzusetzen ist. Nach Abschluss des Kurses sind Sie in der Lage, die erlernten Techniken selbstständig zu Hause anzuwenden.

Beginndatum: Montag, 03.02.2025, 18.15 Uhr

Mata Eigenmann Sandra

[🔍 Details](#) [📅 Kurstage](#) [✅ Anmelden](#) [🛒 In den Warenkorb](#) [✉️ Empfehlung](#)

251EE30114: Gehmeditation und Achtsamkeit

Meditation ist ein Übungsweg, auf dem der Geist zu Ruhe und Klarheit findet. Wir machen schnelle und sehr langsame Gehmeditation mit verschiedenen Achtsamkeitsübungen.

Die Wahrnehmung der Natur spielt in diesem Kurs auch eine wichtige Rolle. Sie lernen, die Natur bewusster wahrzunehmen und sich mit ihr zu verbinden und außerdem, wie man die Schönheit und Ruhe der Natur in den Alltag integrieren kann, um mehr Ausgeglichenheit und Gelassenheit zu erlangen.

Insgesamt können Sie in diesem Meditationskurs die Fähigkeit verbessern, im gegenwärtigen Moment präsent zu sein, Gedanken und Emotionen zu regulieren und eine tiefere Verbindung zur Natur aufzubauen.

Kursort ist der Maudacher Bruch. Treffpunkt: Parkplatz Friesenheimer Weg an Kreuzung Meckenheimerstr/Maudacherstr

Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt.

Beginndatum: Samstag, 22.02.2025, 14.00 Uhr

Engl Gabriele

[🔍 Details](#) [📅 Kurstage](#) [✅ Anmelden](#) [🛒 In den Warenkorb](#) [✉️ Empfehlung](#)

251EE30113: Einführung in Autogenes Training (AT)

Sie lernen, wie sie durch Selbstbeeinflussung ihre körperliche und geistige Entspannung fördern und Stress abbauen können. Durch gezielte Konzentration auf bestimmte Körperregionen und innere Vorstellungsbilder führen Sie eine tiefe Entspannung herbei und können so ihre körperliche und mentale Gesundheit verbessern.

Ziel ist, dass Sie im Anschluss an den Kurs Autogenes Training ohne Anleitung anwenden können.

Beginndatum: Mittwoch, 12.03.2025, 17.30 Uhr

Blank Brigitte

[🔍 Details](#) [📅 Kurstage](#) [✅ Anmelden](#) [🛒 In den Warenkorb](#) [✉️ Empfehlung](#)

251EE30111: Herz-Takt Meditation in Bewegung Einstimmung in die Weihnachtszeit

Das Herz wird allgemein als Ort der Liebe verstanden. Es steht auch für Vertrauen und Hingabe. Heute lernen Sie diese auf das Herz fokussierte Meditation. Sie wirkt wie ein Herzöffner.

Ein Warm-up, Atemübungen und das Erlernen der einfachen Schritte bereiten die Meditation vor: Die Gruppe bewegt sich in den gleichen schlichten Schritten.

Eine schöne Einstimmung in die Weihnachtszeit.

Beginndatum: Samstag, 29.03.2025, 14.30 Uhr

Manusch Dorothea

[🔍 Details](#) [📅 Kurstage](#) [✅ Anmelden](#) [🛒 In den Warenkorb](#) [✉️ Empfehlung](#)

251EE30109: Meditation lernen - mit Klangschalen Workshop am Samstag

In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der Meditation mit Klangschalen

Unterstützt durch den sanften Klang werden Sie lernen, Ihre Gedanken zur Ruhe kommen zu lassen und die Achtsamkeit zu stärken.

Beginndatum: Samstag, 24.05.2025, 14.00 Uhr

Schotter Bettina

