262G04320

Achtsam leben von Moment zu Moment

Beginn	Montag, 05.10.2026, 18:30 - 21:30 Uhr
Kursgebühr	11,00 €
Dauer	8 Termine
Kursleitung	
Kursort	, ,

Es geht noch was! Geht noch was? Manchmal wird etwas zu viel im Leben. Dann macht es Sinn, körperliche, mentale und psychische Grenzen zu spüren und zu achten. Unser Nervensystem und unser ganzes Sein freuen sich, wenn sie (wieder) aufatmen können. Hintergrundinformationen und vor allem viele leichte und Freude machende Übungen sprechen die Einladung aus spüren zu dürfen, wie sich das Nervensystem aus Eigenwirksamkeit heraus neu reguliert.
Übungen und Impulse aus Zapchen Somatics®, Somatic Experiencing® und MBSR

Ort: EEB Rhein-Neckar-Süd, Ringstraße 23, 69168 Wiesloch
Leitung: Reiner Karcher, Pfr. i.R., Anwender von Somatic Experiencing®,
Übungsbegleiter Zapchen Somatics®, MBSR-Lehrer
Teilnahmeplätze: 8
Anmeldung jeweils bis Freitag bei EEB Rhein-Neckar-Süd, Tel: 06222 54750 oder per Mail eeb.rns@kbz.ekiba.de

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
05.10.2026	18:30 - 21:30 Uhr	- N.N. - wird noch bekannt gegeben!
12.10.2026	18:30 - 21:30 Uhr	- N.N. - wird noch bekannt gegeben!
19.10.2026	18:30 - 21:30 Uhr	- N.N. - wird noch bekannt gegeben!
02.11.2026	18:30 - 21:30 Uhr	- N.N. - wird noch bekannt gegeben!
09.11.2026	18:30 - 21:30 Uhr	- N.N. - wird noch bekannt gegeben!
16.11.2026	18:30 - 21:30 Uhr	- N.N. - wird noch bekannt gegeben!
23.11.2026	18:30 - 21:30 Uhr	- N.N. - wird noch bekannt gegeben!
30.11.2026	18:30 - 21:30 Uhr	- N.N. - wird noch bekannt gegeben!

Kurs-Details online ansehen

vhs Südliche Bergstraße e.V.
Ringstr. 1
69168 Wiesloch

Telefon: 06222 / 9296-0
E-Mail: info@vhs-sb.de
Internet: www.vhs-sb.de

Impressum: www.vhs-sb.de/impressum

Datenschutz: www.vhs-sb.de/datenschutz
AGB: www.vhs-sb.de/agb