

Workshops an der VHS Dortmund (Januar)

Achtsamkeit als Kraftquelle in schwierigen Zeiten

Regelmäßig praktiziert kann Achtsamkeit zu einer Kraftquelle werden, die dabei hilft, aus der Ruhe heraus, gesunde und weise Antworten auf die täglichen Herausforderungen des Lebens zu finden.

Lernen Sie das Konzept der Achtsamkeit in Theorie und Praxis kennen.

Unter Anleitung werden Sie verschiedene Achtsamkeitsübungen durchführen

z.B.:

- Sitz- Steh- und Gehmeditation
- Bodyscan
- achtsame Bewegungsübungen

Zudem erfahren Sie, wie Sie Achtsamkeit in Ihren Alltag integrieren können.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Der Workshop dient der Gesundheitsförderung und ersetzt keine Therapie.

Bitte mitbringen: dicke und rutschfeste Socken, bequeme Kleidung, Getränk, Imbiss für die gemeinsame Mittagspause.

**Achtsamkeit als Kraftquelle in schwierigen Zeiten – Workshop
VHS Dortmund (Veranstaltung 25-83180D), Kreativzentrum Dorstfeld
Samstag, 26.01.2025, 10:00 Uhr – 15:00 Uhr**

Adresse: Oberbank 1, 44149 Dortmund, Haus 1, Raum 22

Kosten: 28,20 Euro

Anmeldung: online unter www.vhs.dortmund.de

0231/50 - 2 48 92 oder mleveque@stadtdo.de

Workshops an der VHS Dortmund (Juli)

Achtsamkeit als Kraftquelle in schwierigen Zeiten – Achtsamkeit vertiefen

Achtsamkeit wirkt stressreduzierend – wenn sie regelmäßig praktiziert wird.
Der Workshop bietet die Möglichkeit, die eigene Meditationspraxis zu vertiefen.
Wir meditieren im Sitzen, Stehen, Liegen und in der Bewegung.
Im Mittelpunkt aller Meditationen steht das Mitgefühl, die Freundlichkeit sich selbst gegenüber. Die Veranstaltung richtet sich an Menschen, die schon Erfahrung in Achtsamkeit bzw. mit Meditation gemacht haben.

Der Workshop dient der Gesundheitsförderung und ersetzt keine Therapie.

Bitte mitbringen: dicke und rutschfeste Socken, bequeme Kleidung, Getränk, Imbiss für die gemeinsame Mittagspause.

**Achtsamkeit als Kraftquelle in schwierigen Zeiten – Workshop
VHS Dortmund (Veranstaltung 25-83182D), Creativzentrum Dorstfeld
Samstag, 05.07.2025, 10:00 Uhr – 15:00 Uhr**

Adresse: Oberbank 1, 44149 Dortmund, Haus 1, Raum 22

Kosten: 28,20 Euro

Anmeldung: online unter www.vhs.dortmund.de
0231/50 - 2 48 92 oder mleveque@stadtdo.de

Entspannungstage in der VHS Dortmund (April/Juli)

Entspannungstag in der VHS Dortmund (April)

Die Veranstaltung kann als ganzer Tag gebucht werden oder Sie wählen nur eine Einheit aus!

Bitte mitbringen: dicke und rutschfeste Socken, bequeme Kleidung, ein Getränk

Entspannungstag – Ganzer Tag

VHS Dortmund (Veranstaltung 25-83030), Kreativzentrum Dorstfeld

Sonntag, 06.04.2025, 09:30 Uhr – 14:15 Uhr

Adresse: Oberbank 1, 44149 Dortmund, Haus 1, Raum 22

Kosten: 22,00 Euro

Anmeldung: online unter www.vhs.dortmund.de
0231/50 - 2 48 92 oder mleveque@stadtdo.de

Entspannungstag – Progressive Muskelentspannung

VHS Dortmund (Veranstaltung 25-83030A), Kreativzentrum Dorstfeld

Sonntag, 06.04.2025, 09:30 Uhr – 10:30 Uhr

Adresse: Oberbank 1, 44149 Dortmund, Haus 1, Raum 22

Kosten: 6,00 Euro

Anmeldung: online unter www.vhs.dortmund.de
0231/50 - 2 48 92 oder mleveque@stadtdo.de

(Fortsetzung nächste Seite)

(Fortsetzung Entspannungstag VHS Dortmund April 2025)

Entspannungstag – Autogenes Training

VHS Dortmund (Veranstaltung 25-83030B), Creativzentrum Dorstfeld

Sonntag, 06.04.2025, 10:45 Uhr – 11:45 Uhr

Adresse: Oberbank 1, 44149 Dortmund, Haus 1, Raum 22

Kosten: 6,00 Euro

Anmeldung: online unter www.vhs.dortmund.de
0231/50 - 2 48 92 oder mleveque@stadtdo.de

Entspannungstag – Achtsamkeit

VHS Dortmund (Veranstaltung 25-83030C), Creativzentrum Dorstfeld

Sonntag, 06.04.2025, 12:00 Uhr – 13:00 Uhr

Adresse: Oberbank 1, 44149 Dortmund, Haus 1, Raum 22

Kosten: 6,00 Euro

Anmeldung: online unter www.vhs.dortmund.de
0231/50 - 2 48 92 oder mleveque@stadtdo.de

Entspannungstag – Klangschaalen

VHS Dortmund (Veranstaltung 25-83030D), Creativzentrum Dorstfeld

Sonntag, 06.04.2025, 13:15 Uhr – 14:15 Uhr

Adresse: Oberbank 1, 44149 Dortmund, Haus 1, Raum 22

Kosten: 6,00 Euro

Anmeldung: online unter www.vhs.dortmund.de
0231/50 - 2 48 92 oder mleveque@stadtdo.de

Entspannungstag in der VHS Dortmund (Juli)

Die Veranstaltung kann als ganzer Tag gebucht werden oder Sie wählen nur eine Einheit aus!

Bitte mitbringen: dicke und rutschfeste Socken, bequeme Kleidung, ein Getränk

Entspannungstag – Ganzer Tag

VHS Dortmund (Veranstaltung 25-83032), Kreativzentrum Dorstfeld

Sonntag, 06.07.2025, 09:30 Uhr – 14:15 Uhr

Adresse: Oberbank 1, 44149 Dortmund, Haus 1, Raum 22

Kosten: 22,00 Euro

Anmeldung: online unter www.vhs.dortmund.de
0231/50 - 2 48 92 oder mleveque@stadtdo.de

Entspannungstag – Progressive Muskelentspannung

VHS Dortmund (Veranstaltung 25-83032A), Kreativzentrum Dorstfeld

Sonntag, 06.07.2025, 09:30 Uhr – 10:30 Uhr

Adresse: Oberbank 1, 44149 Dortmund, Haus 1, Raum 22

Kosten: 6,00 Euro

Anmeldung: online unter www.vhs.dortmund.de
0231/50 - 2 48 92 oder mleveque@stadtdo.de

(Fortsetzung nächste Seite)



(Fortsetzung Entspannungstag VHS Dortmund Juli 2025)

Entspannungstag – Autogenes Training

VHS Dortmund (Veranstaltung 25-83032B), Creativzentrum Dorstfeld

Sonntag, 06.07.2025, 10:45 Uhr – 11:45 Uhr

Adresse: Oberbank 1, 44149 Dortmund, Haus 1, Raum 22

Kosten: 6,00 Euro

Anmeldung: online unter www.vhs.dortmund.de
0231/50 - 2 48 92 oder mleveque@stadtdo.de

Entspannungstag – Achtsamkeit

VHS Dortmund (Veranstaltung 25-83032C), Creativzentrum Dorstfeld

Sonntag, 06.07.2025, 12:00 Uhr – 13:00 Uhr

Adresse: Oberbank 1, 44149 Dortmund, Haus 1, Raum 22

Kosten: 6,00 Euro

Anmeldung: online unter www.vhs.dortmund.de
0231/50 - 2 48 92 oder mleveque@stadtdo.de

Entspannungstag – Klangschalen

VHS Dortmund (Veranstaltung 25-83032D), Creativzentrum Dorstfeld

Sonntag, 06.07.2025, 13:15 Uhr – 14:15 Uhr

Adresse: Oberbank 1, 44149 Dortmund, Haus 1, Raum 22

Kosten: 6,00 Euro

Anmeldung: online unter www.vhs.dortmund.de
0231/50 - 2 48 92 oder mleveque@stadtdo.de

Workshops im Kulturzentrum balou (März)

Achtsamkeit und Selbstfürsorge

Tauchen Sie ein in die Welt der Achtsamkeit und Selbstfürsorge!
Lernen Sie die Grundlagen der Achtsamkeit kennen und erforschen Sie die Achtsamkeit in praktischen Übungen:

- achtsames Teetrinken
- Atemmeditation
- Bodyscan
- achtsame Bewegungsübungen.

Darüber hinaus beschäftigen wir uns mit der Frage:
"Wie kann ich gut für mich sorgen?"

Spüren Sie die Wirkung von Entspannung
und lernen Sie, wie sie besser mit sich und Ihrem Körper umgehen können.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: Matte, (Yoga-)Kissen, Decke, dicke und rutschfeste Socken,
bequeme Kleidung, Getränk, Imbiss für die gemeinsame Mittagspause.

Achtsamkeit und Selbstfürsorge – Workshop (Kursnr. 2511806)

Kulturzentrum balou e.V. Dortmund

Samstag, 08.03.2025, 10:00 Uhr – 15:00 Uhr

Adresse: Oberdorfstraße 23, 44309 Dortmund, 2. Etage, Raum 2.2

Kosten: 40,50 Euro

Anmeldung: 0231/99773630

<https://www.balou-dortmund.de/kurse-und-workshops/gesundheit-und-lebensgestaltung/>