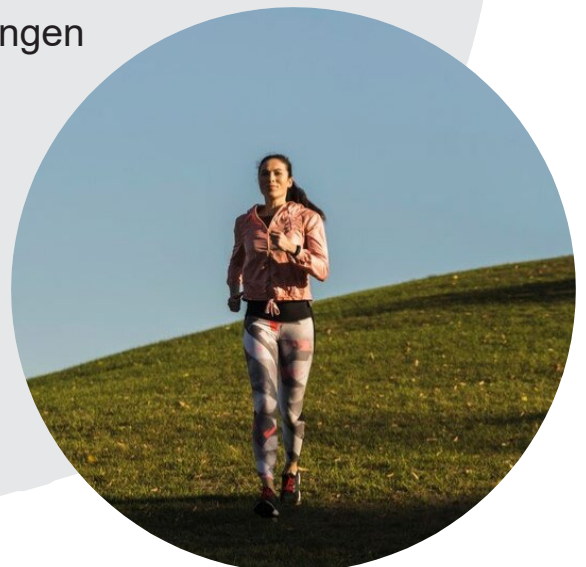


Achtsames Joggen/Walken

Sandra Lamprecht, Sozialpädagogin, systemische
Therapeutin

Radolfzell
Kurs 252-323148
Treffpunkt: Radolfzell-
Markelfingen; Parkplatz
Mindelsee Waldfriedhof,
3 x Mi ab 14.05.2025
18:30 bis 20:00 Uhr
42,00 €

Der Kurs verbindet körperliche Aktivität mit mentaler Präsenz. Wir starten mit einer Einführung in die Prinzipien der Achtsamkeit. Dann werden wir uns auf kurzen Lauf- /Walking Strecken immer wieder einen neuen Fokus setzen. Was sehen, hören, fühlen wir während dem Joggen/Walken? Welche Gedanken kommen? Welche sind es wert sich zu widmen? Dann reflektieren wir, wie sich die Übungen in den Alltag integrieren lassen.



Anmeldung: www.vhs-landkreis-konstanz.de
T 07732/8934862, info@vhs-landkreis-konstanz.de

