



## Ein Vormittag für mich - Ausruhen mit Meditation und YogaNidra

### Ein Vormittag für mich - Ausruhen mit Meditation und YogaNidra

Im Dauerlauf durch den Alltag und am Wochenende ist auch noch so viel zu tun? Dann ist es Zeit für eine Pause. In diesem Workshop kommen wir mit verschiedenen Meditationsübungen zurück in den Moment. Körper- und Klangreisen bringen Ruhe und Entspannung, aus der wir neue Kraft schöpfen können und gestärkt in den Alltag zurückkehren. Für diesen Workshop sind keine Vorkenntnisse nötig.

#### Was?

##### Link zum Angebot

[Weiter zum Angebot](#)

##### Kursleitung/Ansprechperson

Frau Happe

##### Alter des Kindes

altersunabhängig

#### Wann?

##### Termin(e)

08.03.2025 - 08.03.2025, 10:00 - 13:00 Uhr, 1 x

##### Angebotstermin

Von 08.03.2025 (10:00 Uhr) bis 08.03.2025 (13:00 Uhr)

#### Wo?

##### VHS Düren, Violengasse 2

Violengasse 2  
52349 Düren

#### Anmeldung

##### Anmeldung erforderlich

Nein

##### Link zur Anmeldung

[Weiter zur Anmeldung](#)

##### Kosten des Angebots

20,00 €, bei 6 TN

## Trägerschaft

### Stadtverwaltung Düren

Kaiserplatz 2-4  
52349 Düren

### Art des Trägers

Öffentlicher Träger

### Name Kontaktperson

Frau Dr. Viol

### Telefon

02421 25-2578

### Email

[w.viol@dueren.de](mailto:w.viol@dueren.de)

### Link Träger

[Weiter zur Homepage des Trägers](#)