

## 231-08605 Meditation bei LongCovid

Kursnr.	231-08605
Beginn	Donnerstag, 20.04.2023, 16:00 - 17:00 Uhr
Termin/e	4
Kursort	vhs, Peterstraße, Raum 270
Entgelt	32,00 €
Ermäßigung	32,00
Kursleiter/innen	Ruth Happe
Informationen	Kein Unterricht am 04. und 18. Mai 2023 Bitte mitbringen: ein kleines Kissen und ein Getränk.

Den eigenen Körper nicht mehr spüren, ständig erschöpft sein oder sich kaum konzentrieren können. Das alles können Folgen einer Long-Covid-Erkrankung sein. In der Meditation üben wir den Moment anzunehmen wie er gerade ist. Das bedeutet nicht aufzugeben und etwas hinzunehmen, sondern keine Kraft darauf zu verschwenden, gegen etwas anzukämpfen, das sich für den Moment nicht ändern lässt. Aus dieser Ruhe entsteht eine Klarheit für den weiteren Weg. Dieser Kurs ist speziell für Menschen, die an Long/PostCovid erkrankt sind und erfordert keinerlei Vorkenntnisse.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
20.04.2023	16:00 - 17:00 Uhr	Peterstr. 21-25, vhs, Peterstraße, Raum 270
27.04.2023	16:00 - 17:00 Uhr	Peterstr. 21-25, vhs, Peterstraße, Raum 270
11.05.2023	16:00 - 17:00 Uhr	Peterstr. 21-25, vhs, Peterstraße, Raum 270
25.05.2023	16:00 - 17:00 Uhr	Peterstr. 21-25, vhs, Peterstraße, Raum 270