

In Balance kommen - mit Bewegung, Achtsamkeit, Entspannung und Natur

Ab Montag, 20.04.2026 bis 01.06.2026, jeweils von 10:00 - 11:00 Uhr

Der Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, durch sanfte Bewegung, Achtsamkeit, Entspannungsübungen und Naturerfahrungen wieder mehr innere Ruhe und Stabilität zu finden. Dieser dient auch der Prävention: Durch regelmäßige, sanfte Aktivitäten lernen Sie, Stress frühzeitig zu erkennen und gesunde Bewältigungsstrategien zu entwickeln, bevor Belastungen zu Beschwerden führen. Im geschützten Rahmen einer wertschätzenden Gruppe können Sie neue Kraft schöpfen und Wege entdecken mit Belastungen besser umzugehen. Das Angebot richtet sich an Menschen, die präventiv handeln möchten oder sich regelmäßig gestresst, angespannt oder seelisch erschöpft fühlen – auch Menschen mit psychischen Erkrankungen sind herzlich willkommen. Ziel ist es, körperliches und seelisches Wohlbefinden zu stärken, neue Perspektiven zu gewinnen und gemeinsam wieder mehr Leichtigkeit und Lebensfreude zu erleben. Bei schlechtem Wetter weichen wir in die VfL-Halle aus.

Diese Veranstaltung ist eine Kooperation des FrauenNetzes Rhein-Lahn und wird organisiert von der Gleichstellungsbeauftragten des Rhein-Lahn-Kreises, Dorothee Milles-Ostermann, der Referentin für gesellschaftliche Verantwortung und Bildung des Evangelischen Dekanats Nassauer Land, Beate Schmittel und der Leiterin der Kreisvolkshochschule, Katharina Kunz.

Leitung [Katharina Kunz](#)

Gebühr ab 8 TN: 28,00 €

Gebühr 6 - 7 TN: 37,00 € (nicht rabattierbar)

Anmeldung unter kvhs-rhein-lahn.de

Nummer BL26.302.004

Ort [Parkplatz VfL Nastätten 1861 e.V](#)