



Katholische Erwachsenenbildung
im Landkreis Deggendorf e.V.

Yoga für Aufrichtung und Gelassenheit

**jeweils dienstags, 19.09.; 26.09.; 10.10.; 17.10.; 24.10.; 07.11.; 14.11.; 21.11.; 28.11.;
05.12.; 12.12. und 19.12. jeweils von 14:30 bis 16:00 Uhr**

Ort:

Hengersberg, Evangel. Gemeindezentrum, Friedenstraße 21, 94491 Hengersberg

Mit Yoga durch die dunkle Jahreszeit zum Licht von Weihnachten und in ein neues Jahr.
Yoga ist ein Weg von duhkha zu sukha, von der Dunkelheit zum Licht, vom Unwesentlichen
zum Wesentlichen.

Wir üben in spürender Achtsamkeit einfache, fließende Körper- und Atemtechniken, verstärken
die dabei gemachte Erfahrung mit Tönen und Chanten von Mantras und ergänzen dies mit
Texten aus dem Yoga Sutra des Patanjali. Stilleübungen und meditatives Tanzen unterstützen
den ganzheitlichen Weg hin zum Licht, ins Jetzt.

Referent/in:

Renate Veitl-Müller

Kosten:

120 Euro/12 Einheiten

Veröffentlichungsdatum: 14.03.2023

Kath. Erwachsenenbildung im Landkreis Deggendorf e.V.

Gundelauer Str. 7
94557 Niederalteich

Tel. 09901 62 28
Fax 09901 902880
keb.deggendorf@bistum-passau.de
www.keb-deggendorf.de