Katholische Erwachsenenbildung
im Landkreis Deggendorf e.V.

Entspannung für Körper, Geist und Seele

jeweils mittwochs, 13.03.; 20.03.; 27.03.; 10.04.; 17.04.; 24.04.; 08.05.; 15.05.2024 von 18 bis 19 Uhr

Ort:
Auerbach, 94530 Auerbach, Kindergarten, Turnraum, Hauptstr. 8

Ohne innere Ruhe, Muße und Zeit sind wir oft wie Getriebene in einem Hamsterrad.
Gerade in dieser schnelllebigen Zeit, in der es oft um immer mehr, immer schneller in immer kürzerer Zeit geht, bleiben Menschen auf der Strecke.
Leistungsabfall, Burnout, Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Unruhezustände oder Bluthochdruck können die Folge sein.
Diese Entspannungsstunden bieten Ihnen eine kleine Auszeit vom oft stressigen Alltag. Sie lernen mittels verschiedenster Techniken, insbesondere der Tiefenentspannungstechnik Yoga Nidra, Schritt für Schritt zu entspannen. In diesem Zustand der wachen Ruhe können Sie wieder neue Lebenskraft schöpfen.

Referent/in:
Sonja Brandl

Kosten:
60 Euro / 8 Einheiten

Hinweis:
bitte Matte, Decke, kleines Kissen mitbringen; Socken und bequeme Kleidung

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

Katholische Erwachsenenbildung
im Landkreis Deggendorf e.V.

Veröffentlichungsdatum: 22.01.2024

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