



Katholische Erwachsenenbildung  
im Landkreis Deggendorf e.V.

## **Kleiner Ausstieg vom Alltag Yogawochenende**

**Fr 11.01.19, 16.00 Uhr - So 13.01.19, 14.00 Uhr**

### **Ort:**

Niederalteich, 94366 Perasdorf, Barmherzige Brüder, Kostenz 1

Erleben Sie an diesem Wochenende einen kleinen Ausstieg vom Alltag und genießen Sie die Erfahrungen, die wir an diesen Tagen mit Hilfe von Asanas (Körperhaltungen), Pranayama (Atemübungen) und verschiedenen Meditationen machen.

Den Klang der Stille in uns zu erleben, uns ihr anzunähern und dadurch unser Vertrauen zu stärken in diese große Kraft, in dieses Gewebe, in das wir alle eingebettet sind.

Dieses Angebot richtet sich an alle, die entweder ihr Yoga-Erleben vertiefen wollen, aber auch an jene, die noch nie mit Yoga Erfahrungen gemacht haben. Mit Yoga können wir in Ruhe und Entspannung zu neuer Kraft und Orientierung finden.

Eine Auszeit zum Innehalten, den Alltag hinter sich lassen und einfach nur "Da-Sein".

### **Referent/in:**

Melanie Polansky

### **Kosten:**

230 Euro, Vollpension mit Übernachtung im Einzelzimmer

**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