



Katholische Erwachsenenbildung
im Landkreis Deggendorf e.V.

Zeit für Dich - Mehr Entspannung

Du erlernst bei diesem Kurs die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson, eine schon lange bewährte und sehr leicht zu erlernende Methode, um bewusst Deine Muskulatur zu entspannen. Infolge der Entspannung der Muskulatur wird auch ein geistiger Entspannungszustand erreicht. Mit Achtsamkeitsübungen bekommst Du eine Auszeit vom Alltag und kannst in Dich hinein hören, Verspannungen spüren und auflösen. Sanfte Bewegungselemente aus Yoga verknüpft mit entspannenden Atemübungen begleiten Dich in unserem Kurs. Du nimmst Dir eine Auszeit und nutzt die ruhige Zeit als Möglichkeit, Entspannung zu lernen.

Referent/in:

Anja Obermeier

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