



Katholische Erwachsenenbildung
im Landkreis Deggendorf e.V.

Achtsam leben - gesund bleiben **Achtsamkeitstag**

Sa 14.05.2022, 9.00 - 17.00 Uhr

Ort:

Niederalteich, 94557 Niederalteich, Landvolkshochschule Niederalteich, Hengersberger Str. 10

Achtsamkeit verbessert unsere Lebensqualität, bringt Mitgefühl, schafft eine heilende Atmosphäre. Sie fördert Selbstvertrauen, wirkt positiv und stärkend auf die Gesundheit. Achtsamkeit ist für Menschen geeignet, die ihr Leben bewusster gestalten wollen und nach effektiven Möglichkeiten suchen, mit den Herausforderungen des Lebens umzugehen. Freuen Sie sich auf ein intensives Selbsterfahrungsseminar und nehmen sie Impulse für sich, ihren Alltag - Arbeit und ihr Leben mit. Das Ziel dieses Tages ist losgelöst von den sonstigen Gewohnheiten und Anforderungen, sich ganz auf sich selbst zu konzentrieren. Der Tag bietet Ihnen eine Chance ablenkungsfrei, in neue Erfahrungen einzutauchen und zur Ruhe zu kommen.

Referent/in:

Hildegard Himpsl

Kosten:

75 Euro, Euro inkl. Mittagessen, Kaffee und Kuchen, Wasser

Hinweis:

bequeme Kleidung, eine Decke und für den Nachmittags Spaziergang festes Schuhwerk,
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