



Katholische Erwachsenenbildung  
im Landkreis Deggendorf e.V.

**Ich nehm mir einen Tag – frei!**  
**Yoga für Mütter, Väter, Alleinerziehende**

**Sa 05.11.2022, 10.00 - 17.00 Uhr**

**Ort:**

Niederalteich, 94557 Niederalteich, Landvolkshochschule, Hengersberger Str. 10

Frei, um auszusteigen aus meinem Alltag. Alles andere mal links liegen lassen und bei mir ankommen. Atem und Bewegung in Einklang bringen. Die Freiheit genießen, loszulassen! Dinge, Menschen, Vorstellungen, Gewohnheiten - mich lösen von dem, was nicht passt und eintauschen gegen das Wohlgefühl innerer Zufriedenheit. Gelöst heimkommen mit neuer Freiheit und motiviert zum Weiterüben. Dieser Tag lädt ein, ganz bei sich zu sein und mit der Möglichkeit Kontakte zu knüpfen und andere Menschen kennenzulernen.

Wenn Sie eine Kinderbetreuung brauchen, geben Sie dies bitte bei der Anmeldung an

**Mitveranstalter:**

Landvolkshochschule

**Referent/in:**

Hannelore Anetsberger

**Kosten:**

75,00 Euro

**Hinweis:**

Leitung: Stephanie Sellmayr und Christine Sonner-Clemens

**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