KEB Katholische Erwachsenenbildung im Landkreis Deggendorf e.V.

Achtsam leben – gesund bleiben



Achtsamkeitstag

Sa 09.05.2026, 9.00 - 17.00 Uhr

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 , Ihre 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.

Ort
94557 Niederalteich, Landvolkshochschule Niederalteich, Hengersberger Str. 10

Referentin
Hildegard Himpsl

Kosten
90 Euro inkl. Mittagessen, Kaffee und Kuchen, Wasser

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

Anmeldung
Tel. 09901 6228, keb.deggendorf@bistum-passau.de

mehr Infos & Anmeldung

VÖ: 2025-07-24 08:10:21

Tel. (09901) 62 28
keb.deggendorf@bistum-passau.de
www.keb-deggendorf.de