

Entspannung für Körper, Geist und Seele

Eine Stunde Auszeit mit Entspannungstechniken

Mi 22.10.2025, 18.00 - 19.00 Uhr

Sie lernen Techniken wie Autogenes Training und Yoga Nidra, um sich Schritt für Schritt zu entspannen. In dieser Ruhe können Sie neue Kraft schöpfen.

94530 Auerbach, Kindergarten, Turnraum, Hauptstr. 8

Referentin

Sonja Brandl

Kosten

8 Euro

Hinweis

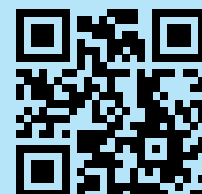
Mitzubringen sind eine Matte, Decke, kleines Kissen und warme Socken.

Anmeldung

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



**mehr Infos &
Anmeldung**



VÖ: 2025-07-16 10:47:50