

# Entspannung für Körper, Geist und Seele

**Eine Stunde Auszeit mit Entspannungstechniken**

**mittwochs, 18.03., 25.03., 15.04., 29.04., 06.05., 13.05.  
und 20.05.2026 jeweils von 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

56 Euro / 7 Einheiten

## Hinweis

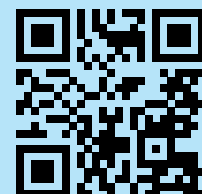
Mitzubringen sind eine Matte, Decke, kleines Kissen und warme Socken.

## Anmeldung

Tel. 09901 6228, [keb.deggendorf@bistum-passau.de](mailto:keb.deggendorf@bistum-passau.de)



**mehr Infos &  
Anmeldung**



VÖ: 2025-12-08 11:12:56