KEB Katholische Erwachsenenbildung im Landkreis Deggendorf e.V.

Entspannung für Körper, Geist und Seele



jeweils mittwochs, 13.03.; 20.03.; 27.03.; 10.04.; 17.04.; 24.04.; 08.05.; 15.05.2024 von 18 bis 19 Uhr

Ohne innere Ruhe, Muße und Zeit sind wir oft wie Getriebene in einem Hamsterrad.
Gerade in dieser schnelllebigen Zeit, in der es oft um immer mehr, immer schneller in immer kürzerer Zeit geht, bleiben Menschen auf der Strecke.
Leistungsabfall, Burnout, Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Unruhezustände oder Bluthochdruck können die Folge sein.
Diese Entspannungsstunden bieten Ihnen eine kleine Auszeit vom oft stressigen Alltag. Sie lernen mittels verschiedenster Techniken, insbesondere der Tiefenentspannungstechnik Yoga Nidra, Schritt für Schritt zu entspannen. In diesem Zustand der wachen Ruhe können Sie wieder neue Lebenskraft schöpfen.

Ort
94530 Auerbach, Kindergarten, Turnraum, Hauptstr. 8

Referentin
Sonja Brandl

Kosten
60 Euro / 8 Einheiten

Hinweis
bitte Matte, Decke, kleines Kissen mitbringen; Socken und bequeme Kleidung

Anmeldung
Tel. 09901 6228

mehr Infos & Anmeldung

VÖ: 2024-05-03 09:58:00

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