KEB Katholische Erwachsenenbildung im Landkreis Deggendorf e.V.

Entspannung für Körper, Geist und Seele



Eine Stunde Auszeit mit Entspannungstechniken

mittwochs, 07.10.; 14.10.; 21.10.; 28.10.; 11.11.; 25.11.; 02.12. und 09.12.2026 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.

Ort
94530 Auerbach, Kindergarten, Turnraum, Hauptstr. 8

Referentin
Sonja Brandl

Kosten
68 Euro / 8 Einheiten

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

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

mehr Infos & Anmeldung

VÖ: 2026-06-05 18:20:03

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