



Katholische Erwachsenenbildung
im Landkreis Deggendorf e.V.

Entspannung für Körper, Geist und Seele

jeweils mittwochs, 19.06.; 26.06.; 03.07.; 10.07.; 24.07.
und 31.07. von 18.30 bis 19.30 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.

94530 Auerbach, Kindergarten, Turnraum, Hauptstr. 8

Referentin

Sonja Brandl

Kosten

45 Euro / 6 Einheiten

Hinweis

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

Anmeldung

Tel. 09901 6228



mehr Infos &
Anmeldung



VÖ: 2024-05-03 09:58:07

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

www.keb-deggendorf.de