KEB Katholische Erwachsenenbildung im Landkreis Deggendorf e.V.

# Entspannung für Körper, Geist und Seele



**mittwochs, 02.10.; 09.10.; 16.10.; 23.10.; 06.11.; 13.11.; 20.11. und 27.11.2024 jeweils von 18.00 bis 19.00 Uhr**

Gerade in unserer schnelllebigen Zeit, in der es oft um immer mehr, immer schneller in immer kürzerer Zeit geht, bleibt der Mensch auf der Strecke. Leistungsabfall, Burnout, Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Unruhe oder Bluthochdruck können die Folge sein. Dieser Entspannungskurs bietet eine kleine Auszeit vom oft stressigen Alltag. Mit verschiedenen Techniken, insbesondere der Tiefenentspannungstechnik Yoga Nidra, lernen Sie, sich Schritt für Schritt zu entspannen. In diesem Zustand der wachen Ruhe können Sie 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: 2024-08-29 09:44:57

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