KEB Katholische Erwachsenenbildung im Landkreis Deggendorf e.V.

Entspannung für Körper, Geist und Seele



Eine Stunde Auszeit mit Entspannungstechniken

Mi 19.03.2025, 18.00 Uhr

Diese Auszeit mit Entspannungsübungen ist ohne Voranmeldung möglich. Sie lernen Techniken wie Autogenes Training und Yoga Nidra, um sich Schritt für Schritt zu entspannen. In dieser Ruhe können Sie neue Kraft schöpfen.Der Entspannungstreff findet alle 14 Tage mittwochs um 18:00 Uhr im Kindergarten Auerbach statt. Beginn ist am 19.03.2025.

Ort
94530 Auerbach, Kindergarten, Turnraum, Hauptstr. 8

Referentin
Sonja Brandl

Kosten
8 Euro

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

Anmeldung
nicht erfordlich

mehr Infos & Anmeldung

VÖ: 2025-03-11 12:21:06

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