KEB Katholische Erwachsenenbildung im Landkreis Deggendorf e.V.

# Entspannung für Körper, Geist und Seele



**mittwochs, 4. Okt., 11. Okt. 18. Okt.; 25. Okt., 8. Nov.; 15. Nov. 22. Nov. und 29 Nov. jeweils 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 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 09:52:59

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