KEB Katholische Erwachsenenbildung im Landkreis Deggendorf e.V.

Frühlingsanfang – die Natur erwacht mit neuer Kraft – auch in dir



Yoga-Mantra-Tag
Entdeckungsreise zur ganz persönlichen Natur mit achtsamen Bewegungen aus dem Yoga, meditativen Tänzen und dem Singen heilsamer Lieder

Sa 25.03.2023, 9.30 - 16.30 Uhr

Jeder Augenblick bietet die Möglichkeit, zu erfahren, wie innere Unruhe oder Müdigkeit einer tiefen Gelassenheit weichen und Raum geben für den leuchtenden Frühling, die Fröhlichkeit, die Leichtigkeit, die Lebendigkeit, die Kraft des Aufbruchs, das erquickende Herzensgrün.
Die achtsamen Bewegungen aus dem Yoga wecken Körper und Geist. Unbeschwertes Singen macht Freude, ist eine Kraftquelle und beflügelt die Seele. Tanzen mit einfachen Schritten, mal beschwingt, mal meditativ, weckt die Lebensgeister. Lebenskraft und Lebensfreude wachsen und wer weiß, was noch alles darauf wartet, endlich zum Leben erwachen zu dürfen.

Ort
94491 Hengersberg, Evangel. Gemeindezentrum, Friedenstraße 21

Referentin
Renate Veitl-Müller

Kosten
30 Euro Kursgebühr und Getränke, Mittagessen bitte mitbringen

Hinweis
Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte bequeme Kleidung, Socken, Yogamatte und Decke mitbringen.
Zum Mittagessen kann jede einen Teil beitragen. Erfahrungsgemäß entsteht dabei ein wunderbares Buffet, das wir dann gemeinsam genießen.
Für Getränke, Wasser, Tee und Kaffee ist gesorgt. Geschirr ist ausreichend vorhanden.

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

mehr Infos & Anmeldung

VÖ: 2024-05-03 09:52:37