

Yogakurs als Therapie zur Stressbewältigung Kurs 2

Fünf Einheiten

Mo 19.02.2018, 19.00 Uhr - Mo 14.05.2018, 20.30 Uhr

Ort:

Altötting, Yoga-Raum, Werner-Bergengruen-Str. 10, 84503 Altötting

Achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung durch Yoga-Therapie. Übungsziele: bessere Alltagsbewältigung, ganzheitliche Gesundheitsförderung durch Ruhefindung und Stärkung der Nerven, Selbstvertrauen und Entscheidungsfähigkeit. Die Kurse sind für alle Altersgruppen geeignet.

Referentin:

Hildegard Bittmann

Kosten:

60 Euro (pro Kurs)

Veröffentlichungsdatum: 26.09.2019

Katholische Erwachsenenbildung Rottal-INN-Salzach e. V.

Kapellplatz 8 (Dekanatshaus)
84503 Altötting

Tel. 08671 - 41 44
Fax 08671 – 84 671
info@keb-ris.de
www.keb-ris.de