Katholische Erwachsenenbildung
Rottal-INN-Salzach e.V.

Yogakurse als Therapie zur Stressbewältigung Kurs 2

Fünf Einheiten

Mo 05.11.2018, 19.00 Uhr - Mo 03.12.2018, 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

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