



Katholische Erwachsenenbildung  
Rottal-INN-Salzach e.V.

## **Yogakurse als Therapie zur Stressbewältigung Kurs 3**

### **Fünf Einheiten**

**Di 06.11.2018, 9.00 Uhr - Di 04.12.2018, 10.30 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