



Katholische Erwachsenenbildung  
Rottal-INN-Salzach e.V.

## **Gelöst und Leicht - Ein Mittwoch-Abend ganz für mich**

### **Ressourcen- und Oasenabende der EFL-Beratung**

**Mi 29.01.2020, 19.30 Uhr**

**Ort:**

Altötting, Dekanatshaus, Kapellplatz 8, 84503 Altötting

Für das Jahr 2020 bekommen die "Mittwochsgespräche" der EFL-Beratung ein neues Gesicht: Sie sind als Ressourcen- und Oasenabende konzipiert. Um das eigene Leben "gelöster und leichter" zu gestalten und zu erleben werden für die Teilnehmenden Übungen, Entspannungstechniken, Themen und Lösungsversuche angeboten.

Jeder Abend kann für sich besucht werden und soll eine besondere Zeit für das ganz persönliche Aus- und Einatmen, Ruhigwerden und Nachsinnen sein. Ziele sind die Förderung der Gelassenheit, Selbstwertstärkung und Steigerung der seelischen Immunkräfte.

Nähere Infos unter <http://www.efl-passau.de/index.php?page=kurse-und-seminare>

Termine: Mittwoch, 29.01./04.03./29.04./13.05./23.09./21.10./ 11.11. Jeweils 19.30-21.00 Uhr

**Mitveranstalter:**

Ehe-, Familien- und Lebensberatung

**Referenten:**

Helmut A. Höfl

Dr. Barbara Heller

Anton Gschrei

**Veröffentlichungsdatum:** 20.01.2020

**Katholische Erwachsenenbildung Rottal-INN-Salzach e. V.**

Kapellplatz 8 (Dekanatshaus)

84503 Altötting

Tel. 08671 - 41 44

Fax 08671 – 84 671

[info@keb-ris.de](mailto:info@keb-ris.de)

[www.keb-ris.de](http://www.keb-ris.de)