



Katholische Erwachsenenbildung
Rottal-INN-Salzach e.V.

Gelöst und Leicht - Ein Mittwoch-Abend ganz für mich

Ressourcen- und Oasenabend der EFL-Beratung

Mi 05.05.2021, 19.30 - 21.00 Uhr

Ort:

Altötting, Online-Veranstaltungsraum

Die Ehe- Familien- und Lebensberatung lädt am Mittwoch, den 05.05.2021 um 19.30 Uhr zu einem Ressourcen- und Oasenabend ein. Es geht darum, Stress, Spannungen und Belastungen wahrzunehmen und zu distanzieren, eigene Stärken in Konzentration und Entspannung auszubauen und schädliche Verhaltensmuster bei sich zu überwinden. Dazu werden Entspannungs- und Konzentrationstrainings, und Resilienz-Übungen locker und humorvoll angeboten, um das eigene Leben "gelöster und leichter" zu gestalten und zu erleben.

Dieses kostenfreie Online Angebot begleiten Frau Dr. Barbara Heller und Herr Anton Gschrei. Eine Anmeldung ist bis Dienstag 04.05.2021 bis 12.00 Uhr unter www.keb-ris.de oder 08671/4144 möglich.

Mitveranstalter:

Ehe-, Familien- und Lebensberatung

Referenten:

Dr. Barbara Heller
Anton Gschrei

Veröffentlichungsdatum: 07.12.2020

Katholische Erwachsenenbildung Rottal-INN-Salzach e. V.

Kapellplatz 8 (Dekanatshaus)
84503 Altötting

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