



Katholische Erwachsenenbildung  
Rottal-INN-Salzach e.V.

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

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

**Mi 06.10.2021, 19.30 - 21.00 Uhr**

**Ort:**

Altötting, Dekanatshaus, Kapellplatz 8, 84503 Altötting

Um das eigene Leben "gelöster und leichter" zu gestalten und zu erleben, werden für die Teilnehmenden Übungen, Entspannungstechniken, Themen und Lösungsversuche angeboten. Es 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. Jeder Abend kann für sich besucht werden. Nähere Infos unter <http://www.efl-passau.de/index.php?page=kurse-und-seminare>

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

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