



Katholische Erwachsenenbildung
Rottal-INN-Salzach e.V.

ERKENNE DICH SELBST - Einübung in Yoga

Tagesseminar

Sa 06.05.2023, 9.30 - 17.00 Uhr

Ort:

Altötting, BGZ, Holzhauserstr. 25, 84503 Altötting

Erkenne dich selbst - diese 3 Worte aus dem antiken Griechenland sind nicht nur zeitlos, sondern ein Aufruf an uns. Mit allen Sinnen, mit Leib und Seele wollen wir gemeinsam suchen und finden, wer wir wirklich sind und wie unser "Alltag" uns zur Lebensfreude führt. Bei dieser Suche bedienen wir uns des integralen Yoga mit seinen ganzheitlich wirksamen Übungen, aber ebenso der heutigen Forschungserkenntnisse von Leib und Seele, Herz und Gehirn. Hildegard Bittmann, eine langjährige Yogatherapeutin BDY und Heilpraktikerin, wird die Teilnehmende einfühlsam begleiten, so dass jeder seine Erfahrung in den Alltag mitnehmen wird.

Keine Vorkenntnisse erforderlich. Mitzubringen: Sitzkissen, Übungsmatte, Mittagsimbiss.

Referentin:

Hildegard Bittmann

Kosten:

40 Euro (max 15 TN)

Veröffentlichungsdatum: 27.01.2023

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