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

# "Aktiv und gelassen – wie Dein Leben in Balance bleibt"

**Workshop**

**Weitere Termine: 11.07., 08.08., 12.09., 10.10., 14.11., 12.12.**

In der heutigen Zeit ist Stress zum Alltag geworden. Viele sehen Stress negativ und wollen ihn loswerden. Dabei gibt es durchaus positive Aspekte, die gesunder Stress haben kann. In dieser Stunde, die jeden 2. Freitag im Monat von 15.30 - 16.30 Uhr stattfindet, finden wir heraus, wie wir durch eine gesunde Balance aus Aktivität und Gelassenheit nicht so schnell aus der Ruhe kommen. Die Übungen sind einfach und leicht zu erlernen und auch für ältere Menschen geeignet. Bei gutem Wetter findet der Kurs auch im Freien statt. Mitzubringen: lockere Kleidung und Freude, in der Gemeinschaft aktiv und gelassen zu werden

**Ort**
Lese-Café Sophia, Kurallee 7, 84364 Bad Birnbach

**Referentin**
Monika Huber

**Kosten**
11 Euro (mit Kurkarte 9 Euro)

**mehr Infos & Anmeldung**

VÖ: 2025-02-07 12:01:48

Tel. (08671) 41 44
info@keb-ris.de
**www.keb-ris.de**