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

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

Workshop

Fr 12.09.2025, 15.30 - 16.30 Uhr

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

Weitere Termine: FR 10.10., 14.11., 12.12., jeweils 15.30-16.30 Uhr

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 12:02:16

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