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

Die Rossini-Reise – der Stresslöser für Körper und Geist

Seminarangebot zum Thema: Das autonome Nervensystem und die Polyvagal-Theorie

Mi 12.11.2025, 17.00 - 18.30 Uhr

Mit schöner Musik, mitreißenden Ouvertüren von Rossini und anderen "Klassikern" oder auch mit modernen Rhythmen führt die Rossini-Reise über körperliche Aktivierung zu einem angenehmen Zustand der Entspannung. Nach den Übungen fühlt man sich frisch, ermutigt und entspannt. Dazu tragen auch hilfreiche Affirmationen und Impulse bei. Liebe zur Musik und Lust auf Bewegung machen die "Reise" zu einem Erlebnis. Für den Entspannungsteil bitte eine Isomatte/Decke und evtl. ein Kissen mitbringen. Die Rossini-Reise wurde entwickelt von Peter Bergholz (https://innere-schalter.de).
Weitere Informationen unter 0151/194 249 86 (Rainer Weißl)

Ort
Dekanatshaus, Kapellplatz 8, 84503 Altötting

Referenten
Ingrid Weißl, Rainer Weißl

Kosten
5 Euro

Anmeldung
08671/4144 (KEB) oder sekretariat@keb-ris.de

mehr Infos & Anmeldung

VÖ: 2025-08-04 16:34:33

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