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

Waldbad & Kakaoreise

Workshop

So 18.10.2026, 10.00 - 12.00 Uhr

Selbstfürsorge im Alltag - eine Auszeit für Erwachsene

Zwischen Familie, Beruf und Alltag bleibt die eigene Kraftquelle oft auf der Strecke. Die viel zitierte "Work-Life-Balance" ist längst zu einem echten Balanceakt geworden.

In diesem Kurs steht bewusst die eigene Zeit im Mittelpunkt: Zwei Stunden Selbstfürsorge, um gestärkt und zentriert in den Alltag zurückzukehren.

Elemente des Kurses:

- Kakaozeremonie mit rituellem Rohkakao

- Waldbaden mit den acht Zutaten: Schlendern, Rasten, Atmen, Staunen, Achtsamkeit, Meditation, Sinne öffnen, sanfte Bewegungen, Augenentspannung, Solozeit

- Alltagstaugliche Achtsamkeitsübungen, die mit wenig Aufwand integriert werden können

Ein Angebot für alle, die sich selbst wieder bewusst wahrnehmen und kleine Inseln der Ruhe in ihr Leben einbauen möchten.

Mind. 4 Teilnehmer

Ort
Inn Natur, Vorderbrunn 1, 84359 Simbach/Inn

Referentin
Susanne Anzeneder

Kosten
39 Euro

Anmeldung
www.inn-natur.de/erlebnis-2/

mehr Infos & Anmeldung

VÖ: 2026-07-07 09:52:54

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