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

Yoga als ganzheitliche Therapie – Kurs 3

Drei Einheiten

Di 03.03.2026, 9.30 - 11.00 Uhr

Alle Übungen fördern die Heilung der Gist-Seele-Leib-Einheit, auch die anerkannten neuen Erkenntnisse sind ebenso ein wesentlicher Teil der Übungen wie die achtsame Einfühlung in die eigenen Wünsche wie z.B. chronische Müdigkeit, Stressabbau. Atemruhe, Vaguszustand, Herzintelligenz, Herzensfriede, Gedankenruhe. Geübt wird in allen Gruppen der " Integral Yoga" mit ganzheitlicher Wirkung! Weitere Infos bei der Seminarleiterin. Die Kurse sind auch ohne Vorkenntnis und für alle Altersgruppen geeignet.

Ein überliefertes Wort von Aristoteles "Wir können den Wind nicht ändern, aber die Segel richtig setzten." formuliert das Ziel von Yoga, das eine ganzheitliche Wirkung für Leib und Seele, Geist und Bewusstsein zur Folge hat.

Ort
Yoga-Raum, Werner-Bergengruen-Str. 10, 84503 Altötting

Referentin
Hildegard Bittmann

Kosten
45 Euro

Anmeldung
08671/6630 (Frau Bittmann)

mehr Infos & Anmeldung

VÖ: 2026-02-10 10:11:18

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