KEB Katholische Erwachsenenbildung in Stadt und Landkreis Passau e.V.

Jeden Tag Lachen – Lachyoga

Mi 21.09.2022, 14.00 Uhr

Yoga steht für das bewusste Atmen und sich Wahrnehmen - dabei kommt der Körper wieder zur Ruhe und kann sehr gut entspannen. Lachen (insbesondere in Gruppen) fördert das Wohlbefinden und trägt zur Gesundheitserhaltung sowie Stressbewältigung indirekt aber auch zur körperlichen Fitness bei und wird auch schon in der Psychotherapie erfolgreich eingesetzt.

Ort
Vilshofen, Pfarrsaal

Mitveranstalter
Seniorenkreis Vilshofen

Referent
Uli Sticht

mehr Infos & Anmeldung

VÖ: 2024-07-09 12:52:27

Tel. (0851) 393-4501
keb.passau@bistum-passau.de

www.keb-passau.de