

## **Achtsam sein - entspannen - Kraft schöpfen** **Burnoutprophylaxe mit kreativen Tanzelementen, Entspannung und Biografiearbeit**

**Fr 08.10.2021, 18.00 Uhr - So 10.10.2021, 13.00 Uhr**

### **Ort:**

Niederalteich, Landvolkshochschule Niederalteich, Hengersberger Str. 10, 94557 Niederalteich

Sie sind im Alltag in Ihrem ganzen Sein gefordert. Sie geben, Sie loben, Sie motivieren. Sie sind immer da, wenn es mal "brennt". Was ist, wenn Sie aber plötzlich das Gefühl haben, fast leer, evtl. sogar ausgebrannt zu sein, sich selbst kaum noch spüren? Vielleicht gibt es da einen Raum in Ihnen, der sich nach Ruhe sehnt, nach einer kleinen Auszeit?

An diesem Wochenende nehmen wir uns diese "Aus-Zeit", um uns wieder besser wahrzunehmen und die inneren Schätze zu entdecken.

Wir nehmen uns Raum, um unsere Kraftquelle wieder zum Fließen zu bringen. Dies wirkt sich sowohl auf unseren Körper wie auch auf unser gesamtes Wohlbefinden aus. Innere und äußere Blockaden können sich lösen.

Verschiedene Elemente aus der tänzerischen Körperarbeit, achtsame Wahrnehmungs-übungen, Entspannung und verschiedene kreative Methoden stärken ganz nebenbei Ihre individuelle (auch geistige) Beweglichkeit, Ihr Körperbewusstsein sowie Ihr Selbstvertrauen. Wir legen verborgene Ressourcen frei, neue kreative und stärkende Impulse für Sie und Ihr Leben können sich entwickeln.

Alles darf da sein, gemeinsam tauchen wir ein in ein achtsames Miteinander und laden die Leichtigkeit, die Stille genauso wie die Lebensfreude ein.

Mit neuen Kräften und Impulsen dürfen Sie in Ihren Alltag zurückkehren.

### **Mitveranstalter:**

Landvolkshochschule

### **Referent/in:**

Eva Maria Zepf

### **Kosten:**

235 Euro

### **Hinweis:**

Anmeldeschluss: 28.09.2021

**Katholische Erwachsenenbildung im Bistum Passau e. V.**

Große Messergasse 1  
94032 Passau

Telefon (08 51) 3 93 74 12

Telefax (08 51) 3 93 74 19

E-Mail: [keb@bistum-passau.de](mailto:keb@bistum-passau.de)

[www.keb-bistum-passau.de](http://www.keb-bistum-passau.de)