

"Wach, zuversichtlich und zentriert in meiner Mitte"

Eutonie-Wochenende

Fr 25.02.2022, 18.00 Uhr - So 27.02.2022, 13.00 Uhr

Ort:

Niederalteich, Landvolkshochschule Niederalteich

Die Eutonie als körperorientierter Ansatz bietet in Krisenzeiten und in Zeiten von Verunsicherung ein wertvolles Instrument für den Erhalt der eigenen Mitte und Präsenz. Wenn ich in meiner Mitte zentriert bin, kann ich wach

und zuversichtlich mein Leben und das Leben um mich herum bewusst gestalten.

Ein solides Körperbewusstsein, wie es in der Eutonie entwickelt wird, ist hierfür von großer Bedeutung. Nur wenn ich in meiner Mitte bin, kann ich mich förderlich für ein gedeihliches Miteinander einbringen.

Wenn ich gut für mich selbst Sorge, kann ich mich auch für andere in einem adäquaten Maß einbringen - ich kann die Verantwortung für mich übernehmen. Ich bin wach, zuversichtlich und zentriert in meiner Mitte für die Herausforderungen, die mir das Leben stellt.

Keine Vorkenntnisse nötig.

Mitveranstalter:

Landvolkshochschule

Referentin:

Helene Roitinger

Kosten:

245 Euro

Hinweis:

Anmeldeschluss: 15.02.2022

Veröffentlichungsdatum: 12.01.2022

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

www.keb-bistum-passau.de