

## **Achtsam sein - entspannen - Kraft schöpfen**

### **Burnoutprophylaxe mit kreativen Tanzelementen, Entspannung und Biografiearbeit**

**Fr 25.10.2024, 18.00 Uhr - So 27.10.2024, 13.00 Uhr**

**Ort:**

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

Was ist, wenn Sie plötzlich das Gefühl haben, fast leer, evtl. sogar ausgebrannt zu sein, sich selbst kaum noch spüren? Vielleicht gibt es einen Raum in Ihnen, der sich nach Ruhe sehnt, nach einer Auszeit? An diesem Wochenende nehmen wir uns diese "Aus-Zeit", um uns wieder besser wahrzunehmen und die inneren Schätze zu entdecken. Burnoutprophylaxe mit kreativen Bewegungselementen, Entspannungs- und Biografiearbeit.

**Mitveranstalter:**

Landvolkshochschule

**Referent:**

Eva Maria Zepf

**Kosten:**

270 Euro

**Veröffentlichungsdatum:** 27.11.2023

**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)