

## **Ein Weg zu innerer Ausgeglichenheit**

### **Stressbewältigung durch Achtsamkeit**

**Fr 08.11.2024, 18.00 Uhr - So 10.11.2024, 13.00 Uhr**

**Ort:**

Niederalteich, Landvolkshochschule Niederalteich

Das Seminar ist eine Einladung, in ganz persönlicher Weise zu entdecken, wie die Praxis der Achtsamkeit zu allen Aspekten des Lebens BEzug hat. Sie lernen neue Handlungsmöglichkeiten kennen und der Umgang mit stressauslösenden Faktoren wird sich verändern - wird sich verbessern. Das Seminar wird Sie unterstützen, IHre persönlichen und heilsamen Lösungen bezüglich der Stressthematik zu finden.

**Mitveranstalter:**

Landvolkshochschule

**Referentin:**

Hildegard Himpsl

**Kosten:**

315 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)