

## **Yogawochenende**

### **Yoga und das resiliente Gehirn - mit Veränderungen umgehen und innere Stärke entwickeln**

**Fr 12.01.2024, 18.00 Uhr - So 14.01.2024, 13.00 Uhr**

**Ort:**

Passau, Spectrum Kirche, Schärddinger Str. 6, 94032 Passau

Das Gehirn ist ein lernendes und sich immer wieder aus sich selbst heraus reproduzierendes Organ. Es verändert sich durch persönliche Erfahrung ständig. Selbst der Wunsch, die Schaffung einer inneren Vision nach Veränderung regt bereits das Anlegen neuer Nervenetze an. Der Organismus verhält sich dann resilient (lat. resilire: abprallen): widerstandsfähig und mit einer gewissen Toleranz gegenüber Neuem oder Störendem. Oft fühlt sich der Mensch aber diesen Veränderungen hilflos ausgeliefert, in einem solchen Zustand entscheidet man sich dann einen Yogakurs oder ein Meditationsseminar zu besuchen. Ihre innere Stimme sagt ihnen, dass sie dringend entspannen müssen, sie wollen lernen, ihrem "Gehirnkarusell" zu entkommen, um wieder zu innerer Ruhe zu finden.

**Mitveranstalter:**

Spectrum Kirche

**Referenten:**

Yogalehrerin BDY/EYU Hannelore Anetsberger  
Msgr. Dr. Bernhard Kirchgessner, Direktor Spectrum Kirche

**Kosten:**

240 Euro

**Veröffentlichungsdatum:** 28.11.2023

**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)