

ENTSPANNUNG UND LOSLASSEN 2022

Entspannung für Frauen



In allen Lebensbereichen ist für Frauen eine Entspannungs- und damit Regenerations-fähigkeit wichtig. An diesem "Entspannungstag" finden Sie die Möglichkeit mit verschiedenen freudvollen Entspannungsmethoden die eigenen Kraftquellen zu entdecken.

Samstag, 05.03.2022

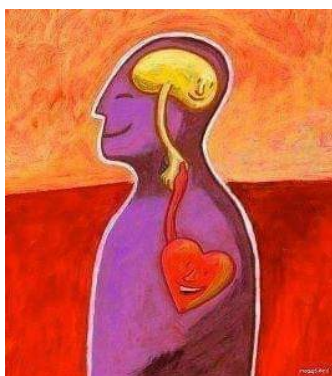
von 10- 13 Uhr

Kursleitung:
Hannelore Graze

Veranstaltungsort:
Zentrum der Familie,
Kammerngasse 16, 85354 Freising
Tel: 08161-4893-10

Anmeldung:
www.zentrum.der.familie@kbw-freising.de

Entspannung und Bewusstheit



Der eigenen Wahrheit voll und ganz vertrauen und aus seiner Mitte die Haltung bewahren. Ausgetretene Wege verlassen und neues Terrain erforschen. Abgrenzen von Dingen, die man nicht braucht. Durch Bewusstheit lernt man sich selbst zu unterstützen und dadurch entspannter mit sich umzugehen. Raus aus der Erwartung und Abhängigkeit, Gedanken überprüfen und Gelassenheit erlangen.

Samstag, 02.04.2022

von 11- 16 Uhr

Kursleitung:
Hannelore Graze

Veranstaltungsort:
VHS Freising, Kammerngasse 12,
85354 Freising, Tel: 08161-4907-0

Anmeldung bei der VHS- Freising
www.vhs-freising.org

Meditation und Schweigen Kloster Scheyern



„Stille-Tage mit Meditation und Bewegung“

An diesem Wochenende kann sich der Körper und die Seele in die Stille begeben, eine komplette Auszeit und Rückzug vom Alltag.

Folgende Wochenende:

Fr. 29.04.-So. 01.05.2022
Fr. 18.11.-So. 20.11.2022

Info zum Ablauf bei:
Hannelore Graze
Tel: 08167-950070

Veranstaltungsort:
Kloster Scheyern
www.kloster-scheyern.de

Anmeldung:
Hannelore Graze
www.lasslos.de
Tel: 08167-950070

Meditation und Schweigen Pallotti-Haus Freising



Einkehr zu sich selbst !
Stille-Übungen aus dem Qi Gong, achtsames Gehen, Atemübungen und Meditationen werden angeboten.
Samstag schweigen. Neue Erfahrung sammeln, um evtl einen anderen Blickwinkel für den Alltag zu finden.

Wochenende:

Fr. 15.07.-So.17.07.2022

Info zum Ablauf bei:
Hannelore Graze
Tel: 08167-950070

Pallotti-Haus Freising, Pallottinerstr.
2, 85354 Freising,
Tel: 08161-9689-810

Anmeldung im Pallotti-Haus
www.pallottiner-freising.de