

 **drei Termine,
siehe unten**

 Dekanatshaus
Kapellplatz 8
84503 Altötting

“Die Rossini-Reise”

Der Stresslöser für Körper und Geist

Mit schöner Musik, mitreißenden Ouvertüren von Rossini und anderen "Klassikern" oder auch mit modernen Rhythmen ist die Rossini-Reise eine mentale, psychische und körperliche Aktivierung und Entspannung zugleich. Nach den Übungen fühlt man sich frisch, ermutigt und entspannt. Voraussetzung für die Teilnahme an dieser besonderen Entspannung ist Liebe zur Musik und die Bereitschaft zur Bewegung. Für den Entspannungsteil bitte eine Decke und evtl. ein Kissen mitbringen. Die Rossini-Reise stammt von Peter Bergholz (<https://innere-schalter.de>).



Bild: Rainer Weißl

Die Termine:

Mo, 21. Januar 2025, 18:00 - 19:30 Uhr

Fr, 21. Februar 2025, 16:30 - 18:00 Uhr

Fr, 21. März 2025, 16:30 - 18:00 Uhr

Kein fortlaufender Kurs. Für jeden Termin bitte gesondert anmelden.

Referent: Rainer Weißl

Gebühr: 5 Euro (pro Termin)

Anmeldung: sekretariat@keb-ris.de | Telefon: 08671-4144

Mehr Informationen: unter 08671/927835 (Rainer Weißl)

Kath. Erwachsenenbildung Rottal-INN-Salzach e.V.

Kapellplatz 8, 84503 Altötting

Tel. 08671/4144 | E-Mail: sekretariat@keb-ris.de



KEB RIS



@keb.ris



www.keb-ris.de