

**Samstag, 26. 1. 2019**

**WORKSHOP ZUR PERSÖNLICHKEITSENTFALTUNG  
im Gästehaus der Erzabtei St. Ottilien**

**Spannung abbauen - zu mir selber finden**

Im Alltag stehen wir oft unter Druck und in Anspannung. In diesem Workshop lernen wir auf einfache Weise, unser Leben wieder mehr ins Gleichgewicht zu bringen, um so Fülle und Harmonie zu finden.

Durch Körperarbeit, aktive Imagination, persönliche Reflexion und Austausch in der Gruppe spüren wir dem nach, was uns wichtig ist und uns Halt gibt.

**Leitung: Sr. Veronika Hornung OP**

Verpflegung: 19,00 €

Kursgebühr: 45,00 €

