

Zielgruppe	Kategorie	Bezeichnung des Angebotes	Beschreibung des Angebotes	Adresse/Link zur Homepage	Erläuterungen
Junge Erwachsene und junge Familien	Entspannung	Yoga für Schwangere	Gezielt ausgesuchte Körperhaltungen (Asanas) bereiten auf die Geburt vor, erleichtern Rückenschmerzen und entspannen Sie.	https://bayern.aok.de/landingpages/gesundheitsangebote/	
Junge Erwachsene und junge Familien	Entspannung	AOK-Blitzentspannung	Mithilfe von kurzen, sich wiederholenden Formeln zeigt Ihnen die AOK-Blitzentspannung, dass bereits dreimal täglich eine Minute genügt, um zu regenerieren.	https://bayern.aok.de/landingpages/gesundheitsangebote/	
Junge Erwachsene und junge Familien	Entspannung	Autogenes Training	Regelmäßiges Autogenes Training verhilft Ihnen, den Organismus von Anspannung auf Entspannung umzustellen.	https://bayern.aok.de/landingpages/gesundheitsangebote/	
Junge Erwachsene und junge Familien	Entspannung	Progressive Entspannung	Im Kurs lernen Sie, einzelne Muskelgruppen bewusst anzuspannen und zu entspannen.	https://bayern.aok.de/landingpages/gesundheitsangebote/	
Junge Erwachsene und junge Familien	Entspannung	Yoga	Mit einfachen Übungen führt Yoga zu mehr Achtsamkeit, Selbstvertrauen und Lebensfreude. Dabei können Sie noch etwas für Ihre Figur, Fitness und Gesundheit tun.	https://bayern.aok.de/landingpages/gesundheitsangebote/	
Junge Erwachsene und junge Familien	Entspannung	Tai-Chi	Lockere, fließende Bewegungen in Zeitlupe werden mit einem Minimum an Kraft ausgeführt und führen so zu Gelassenheit und einer entspannten Haltung.	https://bayern.aok.de/landingpages/gesundheitsangebote/	
Junge Erwachsene und junge Familien	Entspannung	Qigong	Qigong kombiniert den Atem mit ruhigen und fließenden Bewegungen im Sitzen, Stehen und Gehen.	https://bayern.aok.de/landingpages/gesundheitsangebote/	
Junge Erwachsene und junge Familien	Entspannung	Rundum fit - auch im Kopf	In diesem Kurs erfahren Sie Neues über eine gesunde Lebensweise und mentale Fitness.	https://bayern.aok.de/landingpages/gesundheitsangebote/	
Junge Erwachsene und junge Familien	Entspannung	Seminare und Workshops zu Themen der Jugendarbeit	z.B. gewaltfreie Kommunikation, Kooperative Abenteuerspiele, Erlebnispädagogik, Jugendschutz, Aufsichtspflicht, usw. (auf Anfrage, in Kooperation mit dem KJR Donau-Ries)	www.kjr-donau-ries.de	
Junge Erwachsene und junge Familien	Entspannung	Seminarhaus Knaubenhof Otting	Naturheilkunde, Entspannung	www.knaubenhof.de	
Junge Erwachsene und junge Familien	Entspannung	Heipraktikerin Sandra Eireiner	Naturheilkunde, Spezialgebiet Osteopathie	www.naturheilpraxis-eireiner.de	

Junge Erwachsene und junge Familien	Entspannung	Arbeitskreis Suchtprävention	Mitarbeit im Arbeitskreis mit unterschiedlichen Angeboten: z.B. Lehrerfortbildungen, Elternabenden an Schulen, Präventionsangebote für Schulklassen	Arbeitskreis Suchtprävention	
Junge Erwachsene und junge Familien	Entspannung	Heilpraktikerin Jutta Hagenberger	Naturheilkunde, Spezialgebiet Bachblüten	http://www.jutta-hagenberger.de	