

#### KURZ NOTIERT

### **Geschenke kaufen und gleichzeitig Gutes tun**

**REGENSBURG.** Vom 13. bis 18. November findet im Donaeinkaufszentrum beim Stahlbrunnen im 1. Flur eine Verkaufsaktion für den VKKK statt. Angeboten werden in Handarbeit gefertigte Holznikoläuse und Strickwaren, selbstgemachte Marmeladen und Badesalze, liebevoll gestaltete Geschenkartikel, wie Schmuckanhänger, Handyhüllen und vieles mehr. Auch die VKKK-Benefizprodukte, die sich sehr gut für Geschenke eignen, werden am Stand verkauft.

.....

### **Neue Kurse in tibetischem Yoga**

**REGENSBURG.** Am 13. November und 16. November beginnen wieder neue Kurse in Kum Nye – dem tibetischen Yoga. Einfache und sehr langsam ausgeführte Bewegungen werden im Wechsel mit stiller Sitzmeditation geübt. Kum Nye führt in tiefe Ruhe und ganzheitliches Wohlbefinden. Die Achtsamkeitsübungen entschleunigen und können ein wirksames Mittel zur Stressprävention sein. Die Kurse gehen über fünf bzw. sechs Wochen und finden im Haus Heuport statt. Kursleiter ist Herbert Dietrich. Nähere Informationen und Anmeldung im Internet unter [www.herbert-dietrich.de](http://www.herbert-dietrich.de)

.....

### **Eine Teestunde für Menschen mit Krebs**

**REGENSBURG.** Das nächste Treffen auf eine Tasse Tee und Gespräch findet am Dienstag, 14. November, 10 Uhr, im Haus der Parität, Landshuter Straße 19, statt. Eingeladen sind alle Krebskranken, die sich austauschen wollen.