

Wanderung

„Achtsamkeit kennenlernen“

21. Mai 2022

von 13 bis 15 Uhr

Unterwegs in der Natur
Übungen und Inputs kennenlernen
Sinne auf Empfang schalten
Körper- und Atemübungen
gesundheitsfördernde +
stressreduzierende Wirkung

Treffpunkt: vor der Schlossbücherei
Wanderstrecke: Schlosspark
Referentin: Mag. Birgit Strasser
zertifizierte Achtsamkeits-Trainerin und
Psychologin für Gesundheitsförderung
Kosten: kostenlos
Anmeldung: bei Helene Stinakovits unter
helene.stinakovits@indisoft.at
oder unter 0676/9345115

Die Veranstaltung findet unter Einhaltung der Vorgaben der Bundesregierung zur Minimierung des Ansteckungsrisikos mit Covid-19 statt.