



ICH - einmal anders Spaziergang und Frühstück

Oft ist es uns gar nicht richtig bewusst, dass wir im Alltagstrott stecken und uns ein kleiner Perspektivenwechsel helfen kann, mehr Schwung in den Tag hineinzubringen.

Wann: 26. Mai 2024 um 8:30 Uhr

Wo: Treffpunkt Vorplatz Kindergarten Unterolberndorf

Wer: Mag. Natalia Ölsböck – Psychologin, Trainerin, Autorin gestaltet den Spaziergang, Gehzeit zirka 1 Stunde, zwischendurch gibt es Übungen

Was: Frühstück ist anschließend um zirka 10.45 Uhr geplant zubereitet von den Arbeitskreismitgliedern der GG

Wieviel: € 15,00 pro Teilnehmer:in

Es geht darum Alternativen zu sehen, aufmerksam zu sein, was einem selber guttut, Neues entdecken zu können und die eigenen Ressourcen dabei zu finden und zu stärken.

Holen Sie sich wertvolle Tipps zum Auftanken und tun Sie Ihrer Seele Gutes



Anmeldungen ab sofort möglich
Tel. 0680-2318147, gesundeskreuttal@gmail.com