

GESUNDES
ENZERSFELD IM
WEINVIERTEL



mentaler SPAZIERGANG

„Entspannt statt gestresst“

Strategien für ein ausgeglichenes Leben

Ein MENTALER SPAZIERGANG ist nicht nur einfach ein Spaziergang in der Natur - ein MENTALER SPAZIERGANG ist wie eine SEELENMASSAGE.

Du nimmst dir einerseits bewusst Zeit für dich selbst und ich begleite dich in einer kleinen Gruppe und bringe dir themenspezifischen fachlichen Input nahe, integriere Übungen und zeige dir Methoden und Strategien, die du direkt in deinem Alltag umsetzen kannst.

Samstag, 12. Oktober 2024

10:00 – 11:30 Uhr

Tut gut Weg in Enzersfeld

Treffpunkt: Gemeindehaus, 2202 Enzersfeld, Hauptstraße 36

Kosten: die Kosten übernimmt die gesunde Gemeinde

Anmeldung bis 11.10. unter: claudia@denkbar-mentaltraining.at



DENKBAR

MENTALTRAINING
Claudia Kreiner

0664/5296926

www.denkbar-mentaltraining.at