

Achtsamkeitsspaziergang

27. April 2017, 18:30 Uhr

NÖGKK Service-Center Amstetten
3300 Amstetten, Anzengruberstraße 8

Mit allen
Sinnen im
Hier und Jetzt



Schnupperkurs mit Mag. phil. Sabine Schuster, Achtsamkeits-Trainerin

- » Was ist Achtsamkeit? Was ist Achtsamkeitspraxis?
- » Einführung in die Gehmeditation in Theorie & Praxis
- » Achtsame Kommunikation mit Wahrnehmungsübungen
- » Voraussetzungen & praktische Tipps für regelmäßige Durchführung im Alltag

BITTE KOMMEN SIE IN WETTERFESTER BEKLEIDUNG UND FESTEN SCHUHEN!

Eintritt frei! (Bei Schlechtwetter wird der Schnupperkurs nach drinnen verlegt.)

Anmeldung erforderlich unter Tel.: 050 899-0154 oder
unter amstetten@noegkk.at



NÖGKK

NÖ Gebietskrankenkasse
Wir **vorsorgen** Sie!