

Mentale Gesundheit

„EnergieReich!“

Workshop und Wanderung mit

Dr. Stefan Grassl

Soziologe, Spielpädagoge, Schauspieler



Zeit für dich - zum Durchatmen und Energie aufladen!

Initiative „Tut gut!“ und „Gesundes Seitenstetten“ zeigen bei dieser Wanderung und bei dem nachfolgenden Workshop auf, weshalb es so wichtig ist, auf sich zu achten!

- > Sie lernen, was Sie selbst dazu beitragen können, um wieder Energie aufzuladen.
- > Ziel ist es, sich die eigenen Fähigkeiten ins Bewusstsein zu rufen, sie zu stärken und zu nutzen.

Auf diese Weise können Sie sich dann täglich etwas Gutes tun!

Der Arbeitskreis freut sich auf Ihre Teilnahme!

Wählen Sie beides oder einzeln!

Anmeldung auf der Gemeinde bei Walter Infanger, Tel. 07477/42224 - max. 25 Teilnehmer!

WANDERUNG

Donnerstag,

24. Mai 2018 um 19:00 Uhr

Treffpunkt Stiftsmeierhof



WORKSHOP

Dienstag,

26. Juni 2018 um 19:00 Uhr

Treffpunkt Stiftsmeierhof