



**GESUNDES  
ARDAGGER** |



# Kraftmomente für den Alltag

***Stress- und angstlösende ätherische Öle und Kräuter verbunden  
mit Atem- und Körperübungen zum Entspannen  
mit Romana Auer***

Wie kann man Momente in den Alltag einbauen, um Kraft zu schöpfen, um zu entspannen, um wieder mehr zu sich zu kommen? Stress, Angst und Druck sind derzeit sehr vorherrschend. Welche stress- und angstlösenden ätherischen Öle und Kräuter uns in dieser Zeit unterstützen, wie wir sie anwenden und in unseren gut gefüllten Alltag einfließen lassen können, wird Thema dieses Abends sein. Es wird sehr praxisbezogen sein. Wir werden Öle mischen (für jeden individuell), Kräutermischungen zusammenstellen, und ich werde euch kurze Körper- und Atemübungen zeigen, die auch mir geholfen haben und mich in meinem Alltag unterstützen.



- Datum:** 24. Mai 2022, 19 bis 22 Uhr
- Ort:** Pfarrheim Stephanshart  
Dorfplatz 3, 3321 Stephanshart
- Kosten:** € 50,-- (exkl. Materialkosten  
> € 5-10)
- Anmeldung & Infos:** **Romana Auer**  
Humanenergetikerin  
und dipl. Gesundheits- und  
Krankenpflegerin  
T: 0650/440 07 45  
E: [romana@einlebenlang.at](mailto:romana@einlebenlang.at)  
[www.einlebenlang.at](http://www.einlebenlang.at)



Das Gesunde Gemeinde-Team  
freut sich auf Ihre Teilnahme!

**GESUNDES  
ARDAGGER** |

