



GESUNDES
ARDAGGER |



„Bewegung mit Bauch?“ „Geht auch!“



Gehören Sie auch zur Gruppe von Menschen, die...

- *...etwas mehr auf den Rippen haben?*
- *...bereits gesundheitliche Gründe haben und sich mehr bewegen sollen (Prädiabetes,...)?*
- *...alleine nicht so richtig los wollen 😊...?*

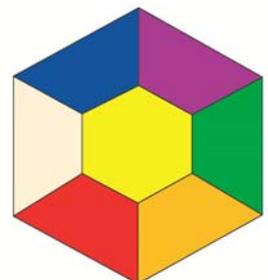
Jedenfalls geht es hier um ein Angebot, bei dem Sie sich unter Gleichgesinnten, auch wenn sie sich plüschig fühlen, bewegen können.

Es soll sich eine Gruppe entwickeln, die sich gemeinsam, ohne Druck bewegt. Diese Gruppe wird begleitet von Josef Burgstaller und trifft sich einmal pro Woche. Das Angebot wird im Laufe der Zeit erweitert.

Datum: **Dienstags** ab 19 Uhr (Dauer ca. 1 – 1,5 Stunden)
Einstieg jederzeit möglich

Ort: wird bei der Anmeldung bekannt gegeben

Anmeldung: **Josef Burgstaller**
*Dipl. Gesundheits- und Krankenpfleger,
komplementäre Pflege: Therapeutic Touch,
Taiji, Qi Gong Lehrer IQTÖ zert.,
Dipl. Meditationsleiter & Pilgerbegleiter*
T: 0664/92 85 274, E: kursbeijosef@gmx.at



Komm & geh mit!

Das Gesunde Gemeinde-Team
freut sich auf Ihre Teilnahme!

