



Einladung zum 2-teiligen Workshop

Energiereich

mit **Mag. Sabine Schuster**

(Gesundheitspädagogin, Erwachsenenbildnerin, Achtsamkeitstrainerin)



Zeit zum Durchatmen und Energieaufladen

Rund um Weihnachten ist das Thema „Mentale Gesundheit“ und das innere Wohlbefinden besonders aktuell. Wir stellen uns die Frage: „Wie lade ich meine Batterien wieder auf?“, „Wie kommt meine Energie wieder ins Gleichgewicht?“, oder „Wie achte ich künftig besser auf meine inneren Sensoren?“. Auf all diese und viele andere Fragen an diesen Abenden die passenden Antworten.

Termine: Mittwoch 22. und Donnerstag 30.11.2017

Beginn jeweils 19:00 Uhr

In Ybbsitz im Haus der Begegnung

Freier Eintritt!

Die Gesunde Gemeinde Ybbsitz freut sich auf euer Kommen!