

NEUES ANGEBOT FÜR SENIOREN 60+:

BEGEGNEN – BEWEGEN – BESINNEN

Unter diesem Motto wollen wir eine neue Veranstaltungsreihe ins Leben rufen, die für Menschen ab 60+ Jahren ein besonderes Treffen werden kann. Wir kommen zusammen, um gemeinsam mit achtsamen Körperübungen, sanften Dehnungen und bewussten Atemtechniken, alle im Sitzen ausgeführt, rüstig, flexibel und fit zu bleiben. Darüber hinaus verbringen wir gemeinsam eine schöne, unterhaltsame Zeit und tun dabei Körper und Geist viel Gutes. Impulse in Form von Geschichten, Gedichten und Lieder runden den Nachmittag ab, so dass auch das Besinnen und die Achtsamkeit geschult werden. Wir starten mit zwei kostenlosen „Schnupper-Terminen“:

Mittwoch, 13.03.2024 um 14:30 Uhr

im Pfarrsaal Sankt Lorenz

Mittwoch, 20.03.2024 um 14:30 Uhr

im Pfarrsaal Sankt Lorenz

Ich freue mich von Herzen auf Sie,

Ihre Anita Andric

