

NEUES ANGEBOT FÜR SENIOREN 60+

BEGEGNEN – BEWEGEN – BESINNEN

Wir treffen uns, um gemeinsam mit achtsamen Körperübungen, sanften Dehnungen und bewussten Atemtechniken, alle im Sitzen ausgeführt, flexibel und Fit zu bleiben. Darüber hinaus verbringen wir eine schöne Zeit zusammen 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.

TERMINE BIS PFINGSTEN (AUF SPENDENBASIS)

TREFFPUNKT: 14:30 UHR IM PFARRSAAL SANKT LORENZ

- **Mittwoch: 10. April, 2024**
- **Mittwoch: 17. April, 2024**
- **Mittwoch: 24. April, 2024**
- **Mittwoch: 08. Mai, 2024**
- **Mittwoch: 15. Mai, 2024**

Ich freue mich von Herzen auf Sie,
Ihre Anita Andric

**NEUES ANGEBOT FÜR SENIOREN 60+
BEGEGNEN – BEWEGEN – BESINNEN**

Wir kommen zusammen, um gemeinsam mit achtsamen Körperübungen, sanften Dehnungen und bewussten Atemtechniken, alle im Sitzen ausgeführt, flexibel und fit zu bleiben. Darüber hinaus verbringen wir zusammen 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.

TERMINE BIS ZU DEN SOMMERFERIEN

(AUF SPENDENBASIS)

**TREFFPUNKT: 14:30 UHR IM PFARRSAAL SANKT
LORENZ**

- **Mittwoch: 05. Juni, 2024**
- **Mittwoch: 12. Juni, 2024**
- **Mittwoch: 19. Juni, 2024**
- **Mittwoch: 26. Juni, 2024**
- **Mittwoch: 03. Juli, 2024**
- **Mittwoch: 10. Juli, 2024**
- **Mittwoch: 17. Juli, 2024**
- **Mittwoch: 24. Juli, 2024**

Ich freue mich von Herzen auf Sie,
Ihre Anita Andric