

OKTOBER – NOVEMBER Programm IM ZGW STAINZ

GESUND & FIT durch den Herbst 2019

Herbstliche
INSPIRATIONEN
JETZT ANMELDEN!

Ihr Programm für ein bewusstes, gesundes und glückliches Leben.

kostenfrei

03.10.



Karin Fedl

19.00 -20.00 Uhr / Anmeldung unter Tel.: 0699/11 39 10 83

Vortrag "Fasten, gerade jetzt!"

Möglichkeiten und Methoden kennen lernen.

kostenfrei

11.10.



Beate Lamprecht

19.00 -21.00 Uhr / Anmeldung unter Tel.: 0664/73 75 13 41

Workshop "Die arbeitenden Hände im Alltag"

Was ist Feinmotorik?

kostenfrei

18.10.



Sandra Pertl

19.00 -21.00 Uhr / Anmeldung unter Tel.: 0699/10 99 77 33

Workshop "Mehr Gelassenheit, Selbstvertrauen und Lebensfreude"

sich selbst besser kennenlernen

05. - 19.11.

FASTENWOCHEN im ZGW Stainz mit Karin Fedl

Info: www.karinfedlmassage.at

kostenfrei

22.11.



Andrea Treffler

19.00 -20.00 Uhr / Anmeldung unter Tel.: 0650/49 25 445

Vortrag "Beginne deinen Darm zu lieben – er ist ein wahres Geheimnis"

freiwillige
Spende

23.11.



Christine Kobale

09.00 -12.00 Uhr / Anmeldung unter Tel.: 0650 /44 094 33

Workshop „Dem Stress ein Schnippchen schlagen“

Burnout-Prävention – Strategien inkl. praktischer Übungen

Zentrum für
Gesundheit & Wohlbefinden

STAINZ

Wir bitten um **Anmeldung** direkt bei den Referentinnen.

Infos und Kontakte finden Sie unter www.zgwstainz.at

Wir freuen uns auf Ihren Besuch,

Ihr Team für Gesundheit und Wohlbefinden

im Gewerbepark 14, 8510 Stainz