Atmen und entspannen mit der Kraft der Natur

Müde und erschöpft? Stress und Sorgen sind deine ständigen Begleiter? Du möchtest endlich wieder einmal gut schlafen und dich voll Energie und guter Laune erleben? Dann gönn' dir 1x in der Woche eine angeleitete Entspannungsstunde und spüre, wie bei Atemübungen wohltuender Sauerstoff durch deinen Körper strömt. Meditationsübungen wirken wie ein Spaziergang an der frischen Luft und das Wissen um die Heilkraft von bestimmten Pflanzen und Bäumen vervollständigen die erholsame Stunde.

Eine ONLINE-Wohlfühlstunde mit Mag. (FH) Romana Ravnjak

Sozialarbeiterin, Entspannungs- und Gesundheitstrainerin

Dienstag ist Entspannungstag! 6.4., 13.4., 20.4., 27.4., 18.5., 25.5., 1.6., 8.6., 15.6., 22.6. und 29.6.2021 – immer von 19 bis 20 Uhr

Anmeldung: Bis 1 Tag vor dem jeweiligen Termin unter ka.kbw@kath-kirche-kaernten.at Zugangslink und Passwort werden zugesendet.

Kosten: Die Kosten übernimmt gerne das KBW Kärnten.

Wenn Sie unsere Bildungsarbeit unterstützen wollen, freuen wir uns, wenn Sie das Angebot in ihrem Bekanntenkreis teilen.



