

Bewegung in der Natur:
Meine Seele kann auftanken
Bewegte Sprechstunde
(Theorieinput und Diskussion)

am

Freitag, 6. Oktober 2023

Dauer: 14:30 – 17:30 Uhr (Gehzeit ca. 1,5 Std.)

Treffpunkt: am großen Parkplatz

Referentin: Karin Brunner (Krankenschwester, Psychologin,
Psychotherapeutin in freier Praxis)

Die Kosten werden von der Gesunden Gemeinde Bad Kreuzen übernommen!

Regelmäßige Bewegung in der Natur tut dem Körper und der Psyche gut.

Im Rahmen dieses Angebots können Interessierte die Achtsamkeit in der Natur genießen und im Gehen eigene psychosoziale Fragestellungen klären. Wir nutzen die Gelegenheit um die eigenen seelischen Bedürfnisse wahrzunehmen.

In der „bewegten Sprechstunde“ widmen wir uns einerseits der Achtsamkeit, andererseits soll der gegenseitige Austausch nicht zu kurz kommen. Die Gegebenheiten in der Natur dienen als großartige Ressource für Körper, Geist und Seele.

Mitzubringen: sich selbst 😊, bequeme, dem Wetter angepasste Kleidung, ev. Trinkflasche;