

Alpakawanderung



3 Tage für dich und deine Gesundheit

"Bewegung mit Sinn - Sinn für Bewegung"

Inhalte: Unsere Beweglichkeit und Haltung im Leben - im anatomischen und auch übertragenen Sinn - hängt stark ab von

1. Mobilisation
2. Kräftigung und
3. Dehnungsfähigkeit

Welche Bewegung macht Sinn?

Wie spüre ich Bewegung?

Wieviel/welche Bewegung tut mir gut? u.v.m.

**inklusive Alpakawanderung und Waldbaden,
das richtige Maß an Entschleunigung und Bewegung**

Termin: Fr, 13. Mai 2022, 15 - 18 Uhr
Sa, 14. Mai 2022, 9 - 13 Uhr
So, 15. Mai 2022, 9 - 13 Uhr

Kosten: € 149,00 beim Einlösen des SVS-Hunderterters
inkl. Unterlagen und Snacks, exkl. Unterkunft
(€ 249,00 ohne Ermäßigung)

Referentinnen: Sarah Matzi,
selbstständige Physiotherapeutin
Mag. Heidi Liebmingler,
WaldGesundheitstrainerin

Kontakt/Anmeldungen:

Mag. Heidi Liebmingler
Feistritzgraben 34, 8755 St. Peter/Jdbg.
0664/4212325
www.wieserhof.at, info@wieserhof.at



WIESERHOF
ZEIT FÜR DIE SINNE