

## Alpakawanderung



## Sinnesübungen



## Waldbaden



## Bewegung

# 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, 16. September 2022, 15 - 18 Uhr  
Sa, 17. September 2022, 9 - 13 Uhr  
So, 18. September 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](http://www.wieserhof.at), [info@wieserhof.at](mailto:info@wieserhof.at)



**WIESERHOF**  
ZEIT FÜR DIE SINNE