Mit freundlicher Unterstützung

NÖ GUS · nö Landes-Zielsteuerungskommission · Österreichische Gesundheitskasse

Anmeldung erforderlich

Das Anmeldeformular finden Sie zum Download auf www.selbsthilfenoe.at – Sie können dies direkt in der PDF ausfüllen und mailen oder ausdrucken und faxen.

Senden Sie das Formular an

per FAX 02742 / 226 44 - 14
oder Mail info@selbsthilfenoe.at

Für Fragen stehen wir zu unseren Büro-Öffnungszeiten unter 02742 / 226 44 gerne zur Verfügung.

Wir freuen uns auf Ihr Kommen.

DACHVERBAND NÖ SELBSTHILFE

Immunsystem stärken Workshop

Hilfe, die weiter geht

DACHVERBAND NÖ SELBSTHILFE

lädt ein

2-teiliger Workshop Immunsystem stärken

TEIL 1

Donnerstag, 26.09.2024.
09:30 bis 12:30 Uhr

Dachverband NÖ Selbsthilfe
Seminarraum im Erdgeschoß
Wiener Straße 54, Tor zum Landhaus
3100 St. Pölten

TEIL 2

Dienstag, 22.10.2024
09:30 bis 12:30 Uhr

Dachverband NÖ Selbsthilfe
Seminarraum im Erdgeschoß
Wiener Straße 54, Tor zum Landhaus
3100 St. Pölten

Gefördert aus den Mitteln der Sozialversicherung

Österreichische Gesundheitskasse

MAG.ᴬ ANDREA HOCHSTEGER

bietet einen zweiteiligen Workshop an

Mag.ᵃ Andrea Hochsteger ist von ihrem Grundberuf her Juristin.

Sie absolvierte Ausbildungen in Qi Gong, Shiatsu und TCM sowie Achtsamkeit, Aromaberatung und Klangmassage.

In diesen Workshops will sie den TeilnehmerInnen vermitteln, wie das Immunsystem gestärkt werden kann.

TEIL 1

Sanfte Helfer für starke Abwehrkräfte und mehr Balance Teil 1

Teil 1 dieses Workshops beinhaltet Grundlegendes zum Thema Immunsystem und dessen Stärkung mit Schwerpunkt Entspannungsübungen (Alphawellen), Meditation (welche Schwierigkeiten gilt es während der Meditation zu meistern) sowie ätherische Öle für die Meditation und Händedesinfektion.

TEIL 2

Sanfte Helfer für starke Abwehrkräfte und mehr Balance Teil 2

Teil 2 dieses Workshops beinhaltet Grundlegendes zum Thema Atem (verschiedenste Atemtechniken) und Körperübungen zur Weitung des Brustkorbs sowie alltagstaugliche Achtsamkeitsübungen für mehr Resilienz. Desweiteren gibt es einen Einblick in die Raumluftdesinfektion mittels ätherischer Öle.