

Anmeldung erfolgt:
schriftlich, per Mail oder telefonisch
bis spätestens **08. September 2017**

Anmeldung an:
Selbsthilfe Tirol – Zweigverein Osttirol
E. v. Hibler-Straße 5
9900 Lienz
Tel./Fax: 04852/606-290
Tel: 0664-3856606
e-mail: selbsthilfe-osttirol@kh-lienz.at

Richtlinien für die Seminarteilnahme:

1. Sie erhalten mit dieser Einladung den Einzahlungsschein, ansonsten überweisen Sie den **Unkostenbeitrag von € 7,50 pro Person vor Veranstaltungsbeginn** auf das Konto der:
Selbsthilfe Tirol/Zweigverein Osttirol
IBAN: AT57 2050 7010 0001 1286
BIC: LISPAT21XXX
2. Stornierungen werden nur schriftlich (auch Fax oder e-mail) entgegengenommen. Bis 08. September ist eine Abmeldung kostenfrei. Bei später einlangenden Stornierungen wird der Unkostenbeitrag als Stornogebühr einbehalten.



WEGE ZU SICH SELBST BEWUSST & AKTIV

**SAMSTAG, 16. SEPTEMBER 2017
09:30 – 18:00 UHR
DOLOMITENHÜTTE**



Mit freundlicher Unterstützung der

Gesundheit Österreich
GmbH
Geschäftsbereich



Termin:

Samstag, 16. September 2017
9:30 Uhr – 18:00 Uhr

Ort:

Dolomitenhütte

Teilnahmegebühr:

€ 7,50 / Person

Teilnehmerzahl:

maximal 20 Personen

Zielgruppe:

Mitglieder von Selbsthilfegruppen und -vereinen in Osttirol

Seminarleitung:**Mag. Alexander Ragossnig**

Ganzheitlicher Praktiker für
Gesundheit und Ernährung



Dem Alltag neue Impulse geben: Sinnlich erholen und aktiv Erleben

Gemeinsam die inneren Kräfte entfalten, das Leben bewusst und natürlich gestalten.

Dieser Selbsterfahrungstag regt zu einer spirituellen Reise an. Beim meditativen Bewegen im Freien bringen wir Geist und Körper in Schwung. Dabei wird praktisches Wissen für ein gesundes Leben gegeben.

Wir erfahren mehr über den natürlichen Biorhythmus und die Lebenskräfte in uns. Wir lernen im Einklang mit uns zu leben und die Welt mit anderen Augen sehen. Zur Stärkung gibt es köstliche Speisen für den ganzheitlichen Ausgleich.

TAGESPROGRAMM:

09:30 Uhr:

Treffpunkt Sportplatz Tristach/Parkmöglichkeit
(An- und Abfahrt Dolomitenhütte wird organisiert)

10:00 – 12:00 Uhr:

Vortrag „Gesünder Leben auf ganzheitlichen Wegen“

12:00 – 14:00 Uhr:

Kreatives Kochen mit Kräutern und Gewürzen
Mittagessen

14:00 – 16:00 Uhr

Meditatives Bewegen/Gehen mit Atem-Übungen

16:00 – 18:00 Uhr:

Selbstmassage und Entspannung

Der Seminarleiter wird Rücksicht auf die Bedürfnisse
und Mobilität der Teilnehmer nehmen
Daher kann sich der Ablauf zeitlich geringfügig ändern!