

*Die Bäuerinnen.*

*natürlich · gemeinsam · lebendig*



Der Arbeitskreis der „gesunden Gemeinde“  
Eschenau und die Bäuerinnen laden ein:

# VORTRAG

**Karin Schneider, SVB**

## **Kraft und Energie durch Entspannung**

**Inhalt des zweistündigen Workshops:**

**Warum ist Entspannung wichtig?**

**Wie kann man sich richtig entspannen?**

**Praktische Tipps für zu Hause**

**Entspannung im Alltag**

**Kennenlernen von Entspannungstechniken**

**Bequeme Alltagskleidung ist ausreichend.**

**Dienstag, 21. März 2017, 19:00 Uhr**

**Ort: Pension Voralpen, Eschenau**

**Eintritt: Freiwillige Spenden**

Wollen Sie über die Veranstaltungen und Aktivitäten der gesunden Gemeinde Eschenau per E-Mail informiert werden: Senden Sie bitte ein E-Mail an [a.umgeher@aon.at](mailto:a.umgeher@aon.at)