

Gesund bleiben – mit Yoga und Ätherischen Ölen

In Lienz



Wo: Bildungshaus Osttirol
Kärntner Str. 42, 9900 Lienz

Wann: 14. November 2020
9:00 – 17:00 inkl. Mittagspause

Wer: Jule Nießen in ÖGS

Inhalt:

GESUND BLEIBEN! Das wünscht sich jeder! DU AUCH?

Du bist oft müde, gestresst, erkältet, verspannt oder fühlst dich nicht gut?

Du möchtest Lernen, wie du dir selber helfen kannst? Dann bist du hier genau richtig!

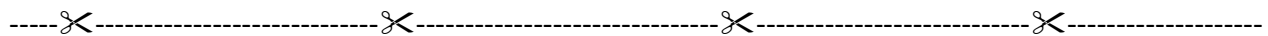
- 🕉 **Helfe dir selber mit Yoga:** Lerne deinen Körper zu kräftigen, dehnen und zu lockern
- 🕉 **Helfe dir selber mit Meditation:** Lerne deine Gedanken zu beruhigen und dich zu entspannen
- 🕉 **Helfe dir selber mit Ätherischen Ölen*:** Lerne, welche Öle dir bei Stress, Übelkeit, Verletzungen, Erkältungen etc. helfen können und probiere verschiedene Rezepte aus

**Ätherische Öle sind Düfte, die uns in unserer Gesundheit stärken und unterstützen können.*

Anmeldeschluss: 23.10.2020

Kosten: € 60,00

einen Großteil der Kosten bezahlt das Sozialministerium Service



ANMELDUNG: Gesund bleiben – mit Yoga und Ätherischen Ölen | 14.11.2020 in Lienz

Vorname und Familienname:
Geburtsdatum:
Adresse:
SMS:
Email Fax:
Ich möchte den KommBi-Newsletter per Email erhalten! <input type="checkbox"/>