Aufatmen im Wald

Samstag
10. August 2024

in Weißenhorn

14:30 bis 17:00 Uhr

DEN ATEM BEWUSST WAHRNEHMEN UND EINSETZEN UND DIE POSITIVEN KRÄFTE IM KÖRPER WECKEN UND STÄRKEN.

Katholische Arbeitnehmerbewegung (KAB)
Kreisverband Iller-Donau
Arbeitnehmerzentrum Weißenhorn

KAB
KATHOLISCHE ARBEITNEHMER-BEWEGUNG

Aufatmen im Wald

Die angenehme, feuchte, kühle Atmosphäre im Wald erleben.

Die leisen Töne der Natur wahrnehmen.

Stehen-riechen-schmecken-fühlen-sehen.

Mit verschiedenen Atemübungen bringen wir uns in Kontakt mit unserer Kraftquelle.

Wir vergessen unseren Alltag, entschleunigen und stärken uns und unser Immunsystem.

Zwischendurch lassen wir verschiedene Impulse miteinfließen und regen damit auch unseren Geist an.

Referentin:	Rita Reck, Atempädagogin
Leitung:	Reinhold Reibl, Kreisvorsitzender
Anmeldung:	KAB-Arbeitnehmerzentrum Weißenhorn Tel. 07309/9290-310 buero@kab-illerdonau.de
Treffpunkt:	Weißenhorn, Waldfriedhof (Bushaltestelle, Parkplatz)
Kosten:	Mitglieder: 10,00 € Nichtmitglieder: 15,00 € Das Angebot wird von der KAB bezuschusst.
Anmeldefrist:	08.08.2024 (12:00 Uhr)

Nähere Informationen zum Ablauf und zur Ausrüstung erhalten Sie mit der Teilnahmebestätigung.

KAB **Bildungsarbeit** BAYERN

KATHOLISCHE ARBEITNEHMER-BEWEGUNG BILDUNGSWERK