



ANKÜNDIGUNG – NEUE FREIZEITGRUPPE – *LEBENSFREUDE DURCH BEWEGUNG*

Wir freuen uns sehr, Ihnen mit Mitte August eine neue pro mente Wien Freizeitgruppe anbieten zu können!

Jede:r, die bzw. der Lust hat, einfache Bewegungsübungen kennen zu lernen die nicht nur dem Körper guttun, sondern auch die Stimmung heben ist herzlich eingeladen, an der Freizeitgruppe ***Lebensfreude durch Bewegung*** teilzunehmen.

Frau Mag. Anna Schönherr wird in dieser neuen Bewegungseinheit Qi Gong-ähnliche Haltungs- und Bewegungsübungen für innere Stärke und mehr Lebensfreude sowie Übungen aus dem Achtsamkeitstraining einfließen lassen.



Weiterführende Informationen finden Sie im beiliegenden Freizeitgruppenprogramm, es ist keine Anmeldung notwendig.