

# Achtsame Bewegung bei Nebel und Kälte

02. Oktober 2019, 16:30 bzw. 18:00 Uhr

Kurpark Gars am Kamp

3571 Gars am Kamp, Suppé-Promenade

**Auftanken  
und  
abschalten**



shutterstock.com

## Workshop mit Mag. Bianca Bertl,

Klinische- und Gesundheitspsychologin i.A.

- » Warum ist Bewegung in der kalten Jahreszeit wichtig?
- » Vielfältige Wirkung von Kraftquellen im Freien entdecken
- » Übungen zur Achtsamkeit und Entschleunigung

## Anmeldung erforderlich! Begrenzte Teilnehmerzahl!

**BITTE IN WETTERFESTER BEKLEIDUNG KOMMEN!**

(Bei extremer Wetterlage wird der Workshop nach drinnen verlegt.)

Anmeldung unter [www.noegkk.at/gesundbleiben](http://www.noegkk.at/gesundbleiben)

oder unter Tel.: 050 899-0854 bzw. per Mail an

[horn@noegkk.at](mailto:horn@noegkk.at)



**NOEGKK**

NÖ Gebietskrankenkasse  
Wir **vorsorgen** Sie!