



Veranstaltungen im April

Sa, 1.April	WALDBADEN*	10.00-11.30
	Geführte Wanderung mit Entspannungsübungen	
Do,6. April	5 TIBETER*	
	Energieübungen in Theorie und Praxis	16.30-17.30
Di ,11.April	WALDBADEN*	
	FÜR SENIOREN abgestimmt	10.30-11.30
Do,13.April	MEDITATION*	
	Geführte Meditation in kleiner Runde	16.30-17.30
Sa, 15.April	SCHWITZHÜTTE	63.- 14.00-18.00
	Infos unter 0676/6233908 & 0676/5313851	
Mo,17.April	FRAUENGRUPPE	16.30-18.00
	Wir erlernen und üben Techniken um in die Ruhe zu kommen und zu bleiben 15.-	
Mi, 19.April	SCHAMANISCHES REISEN*	
	mit Trommelbegleitung	18.00-19.00
Fr, 21.April	WALDBADEN*	16.30-18.00
	Geführte Wanderung mit Entspannungsübungen	

www.spiritmed.at

*Preis pro Workshop 23.-p.P. Bitte um Anmeldung!



L.n.B.Bewegungsgruppe

Regelmäßiges Dehnen um „beweglich und schmerzfrei“ zu bleiben!

Mo 9.30-10.30 18.30-19.30

Do 18.30-19.30

Fr 9.30-10.30

Kostenloses Schnuppern natürlich jederzeit möglich!

Dr. Kraitschekgasse 7-9/1/2 Pottendorf