



BILDUNGSCHAUS
ST. MICHAEL

DIÖZESE
INNSBRUCK



Mein Leben in Balance

GESUND SEIN UND BLEIBEN

17. – 18.07.2021

NEU

Mit Homeoffice, Distance-Learning, Haushalt und Betreuung sind viele von uns in ihrem täglichen Handeln und Tun sehr gefordert. Für Balance im eigenen Leben zu sorgen ist gar nicht so einfach.

Unter dem Motto „In der Ruhe liegt die Kraft“ führe ich dich mit viel Spaß zu einer positiven Lebensausrichtung. Anhand verschiedener Entspannungs-, Energie- und Mentalübungen bekommst du Werkzeug zur Erhaltung und Verbesserung deines Wohlbefindens bzw. deiner ganzheitlichen Gesundheit. In Zukunft kannst du so mit mehr Ruhe und Gelassenheit ein glückliches und erfolgreiches Leben führen. In der heutigen Zeit zählt Entschleunigung zu einem immer größer werdenden Faktor für unsere Gesundheit.

Zielgruppe: alleinerziehende Väter und Mütter, andere Interessierte

Bitte bequeme Kleidung, Trinkflasche, Outdoorbekleidung mitbringen.

Termin:

Samstag, 17.07.2021 10.00 Uhr
Sonntag, 18.07.2021 13.00 Uhr

Kosten:

Kursbeitrag:
Normal: € 140,00
Ermäßigt: € 110,00
Solidaritätspreis: € 170,00

Klären Sie bei der Anmeldung, welchen Preis Sie wählen.

Mit:

Michael Held

Gesundheits- und Personalcoach, Trainer für Entspannung, körperliche Fitness, Ausdauer und Ernährungsthemen, www.wellcoach-held.at

Anmeldeschluss: 09.07.2021

Informationen zu den Preisen für Unterkunft und Verpflegung, zu den Stornobedingungen sowie zum Datenschutz erhalten Sie auf unserer Homepage bzw. telefonisch an der Rezeption.



Anmeldung und Information:

Diözese Innsbruck
Bildungshaus St. Michael
Schöfens 12
6143 Pfnos/Matrei am Brenner
T +43 5273 6236
st.michael@dibk.at