



**BILDUNGSHAUS
ST. MICHAEL**

DIÖZESE
INNSBRUCK



Ein Krafttag für mich

12.06.2021

„Wer mit sich selbst schlecht umgeht, wem kann der gut sein?
Denk also daran: Gönn dich dir selbst. Ich sage nicht: Tu das oft, aber ich sage: Tu es immer wieder einmal. Sei wie für alle anderen auch für dich selbst da....“

Hl. Bernhard von Clairveaux

Ein Tag, der dir hilft, innen und außen lebendig zu bleiben, deine Kraft zu spüren und dich wieder als Frau wahrzunehmen. Ein Buffet voller Anregungen soll dich dabei unterstützen, selbst herauszufinden, was dir gut tut.

- Inspirierende Impulse – für Körper und Geist
 - Singen von Kraftliedern
 - Räuchern und Genießen von angenehmen Düften
 - Selbsthilfegriffe aus Jin Shin Jyutsu (Strömen)
 - Mit beschwingter Musik (tanzend) in Bewegung kommen
 - Austausch mit guten Gesprächen
- Ein ganzer Tag Zeit für dich selbst!

Eine gemeinsame Veranstaltung mit dem EKIZ Wipptal.

Termin:

Samstag, 12.06.2021, 09.00 – 17.00 Uhr

Referentin:

Uschi Hölbling

Ergotherapeutin, Jin Shin Jyutsu Praktikerin und Selbsthilfelehrerin, Leiterin offener Singgruppen, Angebote für Heilsames Singen www.entdeckungsraum-rum.at

Kosten:

Kursbeitrag: € 115,00
Mitglieder EKIZ Wipptal € 105,00
Mitgliedsausweis bitte vorzeigen!!
3gängiges Mittagessen: € 14,50

Anmeldeschluss: 04.06.2021

Informationen 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

www.dibk.at/st.michael