



Selbständig xund dahoam

KÖRPERLICHE UND GEISTIGE FITNESS FÜR SENIOR*INNEN UND JUNGGEBLIEBENE

25. – 27.09.2021

Willst Du noch lange selbstbestimmt zu Hause in der gewohnten und vertrauten Umgebung leben, Dich geborgen fühlen und auch noch bis ins hohe Alter körperlich und geistig fit bleiben? In diesem Workshop lernst Du mit sehr einfachen ganzheitlichen Übungen aus dem Bereich Entspannung-Mental-Energie (u.a. Yoga und Brain-Gym) und Bewegung (Kräftigung, Stabilisierung, Dehnung, Gleichgewicht), ganzheitlich gesund zu bleiben.

Spielerische, humorvolle Übungen geben Lebensfreude und stärken das Miteinander.

Der Sonntagnachmittag steht zur eigenen Gestaltung zur Verfügung (Spazieren, Wandern, Erholung ...), alleine oder mit jemandem von der Gruppe (selber zu organisieren). Gerne können Sie noch einige Urlaubstage in St. Michael anhängen!

Zielgruppe:

Senior*innen, welche noch lange selbstbestimmt und gesund zu Hause leben wollen

Bitte bequeme Kleidung, gutes Schuhwerk (für drinnen und draußen), Sonnen- bzw. Regenschutz, Trinkflasche mitnehmen.

Termin:

Samstag, 25.09.2021 10.00 Uhr
Montag, 27.09.2021 13.00 Uhr

Kosten:

Kursbeitrag: € 170,00



Mit:

Michael Held

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

Anmeldeschluss: 17.09.2021

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

www.dibk.at/st.michael