



OBERWART

Workshop auf ZOOM

„Aktiv Entspannen“

Körper, Geist und Seele brauchen Entspannung und eine kleine Wohlfühloase, um sich zu erholen. Eine kleine Auszeit verhilft zu mehr Kraft und Energie im Alltag.

Inhalte: Wie gelingt es mir zu entspannen?
Einfache Entspannungstechniken erlernen
Tipps und Tricks, um mir eine kleine Auszeit im Alltag zu beschenken

**Workshop mit Gesundheitsexpertin Beatrix Marth,
Dipl. Lebensberaterin und Gesundheitscoach**

Di 15.06.2021 von 17:30 – 19:00 Uhr

Teilnahme kostenfrei

Zoomlink wird zugeschickt

Anmeldung telefonisch oder per mail erforderlich bis 08.06.2021
unter 03352-33855

Verein Frauen für Frauen Burgenland

7400 Oberwart, Prinz Eugen-Straße 12, Tel. 03352-33855
oberwart@frauenberatung-burgenland.at, www.frauenberatung-burgenland.at