Auf meine eigenen Bedürfnisse hören

Auf sich selbst, die eigene Gesundheit und Lebensqualität zu achten, ist in herausfordernden Zeiten besonders wichtig. DGKP Brigitte Buchberger-Ponta zeigt einfache Maßnahmen für Entspannung und Wohlbefinden, u. a. durch den Einsatz ätherischer Öle. Außerdem lernen Sie Atem- und Achtsamkeitsübungen sowie Entspannungstechniken zur Stressbewältigung und für erholsamen Schlaf.

Di. 25. November, 18.30 Uhr

in der AK Reutte
Mühler Straße 22

Auf Ihr Kommen freut sich

AK Präsident Erwin Zangerl

Anmeldung unter 0800/22 55 22 - 3636 oder reutte@ak-tirol.com

2025 GREEN EVENT basic TIROL

AK Tirol
BEZIRKSKAMMER REUTTE