



Im Moment sein... **BEWEGUNGSGRUPPE**

Mehr Lebensfreude und Leichtigkeit durch achtsame und sanfte Bewegungen

Mit einfachen Körper- Entspannungs- und Atemübungen lernen wir im geschützten Rahmen, wie wir belastende Gedanken und Erinnerungen loslassen und dadurch auf körperlicher, geistiger sowie psychischer Ebene entspannen können. Mit der Zeit sind wir in der Lage, die Erfahrungen in der Gruppe in den Alltag zu integrieren, Anspannungen und negative Gedankenmuster loszulassen und dadurch mehr Ausgeglichenheit und Lebensfreude zu gewinnen. Es steigert unser Wohlbefinden und fördert unsere Gesundheit.



Zur Gruppenbegleiterin:

Sieglinde Puntigam hat Erfahrung mit Depression, sie leitet die Achterbahn-Außenstellen in Leibnitz und der Südoststeiermark und ist derzeit Qigong-Trainerin sowie psychosoziale Beraterin in Ausbildung und Supervision.

Bewegungsgruppe:

_WANN?

Ab Juni 2023 jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat
15:30 bis 17:00 Uhr

_WO?

Klubhaus Alberstraße 8, 8010 Graz

Mitzubringen: Interesse, Decke und Matte (Bequeme Kleidung)

Kontakt: 0676/3386883 (Sieglinde)

Keine Anmeldung erforderlich, kostenfrei!

ZVR-Zahl: 751913661
Konto: Steiermärkische Sparkasse
IBAN: AT63 2081 5000 4226 4424
BIC: STSPAT2GXXX