



„Gesunde Gemeinde“ lädt ein ...

Nordic-Walking-Treff



Gemeinsam mit Bea Berger haben wir uns bei einer Einführungsstunde in das Thema Nordic-Walking gestürzt. Bei tollem Wetter haben wir alles rund um die Technik zum Nordic-Walking, den richtigen Stockeinsatz

und die korrekte Körperhaltung gelernt. Weiters haben wir einige tolle Übungen zum Aufwärmen, Lockern und Dehnen mitgenommen. Nachdem wir uns so intensiv mit dem Thema beschäftigt haben, möchten wir auch Sie einladen.

Wir kommen wöchentlich, jeden Montag ab 17:30 Uhr, zum Nordic-Walking-Treff bei der Volksschule Bad Wimsbach-Neydharting zusammen. Machen auch

Sie mit, starten wir miteinander in einen aktiven Sommer.



Wir machen Meter



Es werden schon fleißig Meter gesammelt, nicht nur im Kindergarten und in der Volksschule füllen sich die Sammel-Pässe mit gesunden Metern. Jeder ist eingeladen und aufgefordert gesunde Meter zu zählen. Egal ob zuhause

mit der Familie, in der Arbeit oder mit Freunden, messen Sie sich doch und sehen, wer mehr Meter am Tag schafft. Damit das Zählen etwas leichter fällt, erhalten Sie vom Gesunden Oberösterreich einen kostenlosen Schrittzähler. Kommen Sie ins Bürgerservicebüro der Marktgemeinde und holen Sie sich Ihren kostenlosen Schrittzähler und am besten auch noch einen „Wir machen Meter-Sammelpass“!



Wieder Lust und Freude auf den Alltag bekommen

Gerade jetzt im Frühling, wo alles wieder erblüht und erwacht, sind wir bereit für Neues, der Mensch erblüht....auch im Alltag?

Birgit Gruber, Energetikerin und Lebens- und Sozialberaterin aus Fischlham, hat mit ihrer Vortragsreihe „den Alltag neu erleben“ in der Gesunden Gemeinde Bad Wimsbach-Neydharting gestartet. Sie führt das Publikum sehr lebendig und mit vielen praktischen Tipps zu einer neuen Sichtweise auf den Alltag heran. Weg vom urlaubsreifen Menschen, der sich von Wochenende zu Wochenende rettet, hin zum lustvoll empfundenen Alltag, der bereichert

und erfreut.

Der Mensch kann wieder blühen auf seine einzigartige Art und Weise.



Eine ZuhörerIn des Vortrages sagte begeistert: „Ich bin nur eine Entscheidung davon entfernt und ich

werde mit Freude umsetzen, was ich heute Abend gehört habe.“

Es ist Zeit für mehr gute Nachrichten und der Vortrag von Birgit Gruber ist eine davon.

Weitere Termine sind in Planung und künftig unter www.heilungsarbeit.at und www.heilungswerkstatt.at zu finden.

Gerne kommen wir mit dem Vortrag auch in Ihre Gemeinde.

Anfragen bitte an burgi-reisner@heilungswerkstatt.at