



Gesundheits
Netzwerk
— Raabtal

Sorge für Dich selbst!

**Achtsamkeit & Eigenkompetenz entwickeln
mit Dr. Berenice Eicher**

Inhalte

In unserer Gruppe beschäftigen wir uns mit der Erhaltung & Entwicklung unserer Fähigkeit, gut mit uns selbst umzugehen, gut zu uns selbst zu sein und auf unsere Bedürfnisse und Gefühle zu achten sowie uns gut zu schützen und Belastungen richtig einzuschätzen – unserem Wohlbefinden und unserer Gesundheit zuliebe.

Offene Gruppe: max. 10 TeilnehmerInnen / Einheit

Dauer: 90 min

Gruppenleiterin: Dr. med. Berenice Eicher

Mitzubringen: Matte & Decke

Termine: Mo 13.11., 20.11., 27.11., 4.12., 11.12.2023

Zeit: 18.00 bis 19.30 Uhr

Ort: Ort: Bewegungsraum Praxis Dr. Berenice Eicher

Hauptstraße 14, 8380 Neumarkt a.d.R.

Nähere Informationen & Anmeldung

in der Ordination Dr. Ernst Eicher unter 03329/2955

Kostenbeitrag

€ 5,00 pro Person/Einheit

Finanziert aus Mitteln der Sozialversicherungen Österreich

**Wir
begleiten
Menschen
und setzen
neue
Impulse.**
