



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:** 19.30 bis 21.00 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.**

---