



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. 8 TeilnehmerInnen / Einheit

Dauer: 90 min

Gruppenleiterin: Dr. med. Berenice Eicher

Mitzubringen: Matte & Decke

Termine: Mo 1.6., 8.6., 15.6., 22.6. und 29.6.2026

Zeit: 18.30 bis 20.00 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.**
