

Workshopreihe: **Wege zur inneren Balance**

im Rahmen der Aktion „Gesunde Pfarre“

- 03.10.2023: **Mentaltechniken**
- 19.10.2023: **Stressmanagement**
- 07.11.2023: **Innere Stärken aktivieren**
- 21.11.2023: **Entspannungstechniken**

Wir möchten, dass Sie mit praktischen Werkzeugen nach Hause gehen, die Sie im Alltag anwenden können. Auch wird es genügend Zeit für Fragen geben.

Referent*innen:

Mag.a Petra Herzog

Mentaltrainerin, Mentalcoachin, Yogalehrerin und Entspannungstrainerin, Lebens- und Sozialberaterin

Dr. Martin Pytlik

Dipl. Professional Health Fitness- & Personaltrainer
Zertifizierter Mentaltrainer (Universität Wien)

Kostenbeitrag freie Spende

Anmeldung unter: 0676 880 70 1704
philipp.jurenich@martinus.at

Forum Kath. Erwachsenenbildung
erwachsenenbildung@martinus.at,
0676 880 70 1704, www.martinus.at/erwachsenenbildung

Pfarre Frauenkirchen, 02172 2224
frauenkirchen.franziskaner.at

