



Einladung zur Eröffnung des Tut-gut Schrittweges in Sierndorf/March

Achtsamkeits- Spaziergang

Auf die Sinne, fertig, los!
Bei diesem Spaziergang
nehmen wir die Natur mit
all unseren Sinnen wahr und
erkennen die Reichhaltigkeit
des Augenblicks. Achtsames
In-der-Natur-Sein hilft
dabei gedanklich
abzuschalten, innere Ruhe zu
finden und mit sich selbst
in Kontakt zu treten.

Leitung: Mag. Natalia Ölsböck
(Psychologin)

Infos: RGK Leopoldine Rauscher,
Gesunde Gemeinde Jedenspeigen
0699/11895106

14.00 bis
17.00 Uhr

Samstag,
den 27. Juni 2020

Treffpunkt vor der
Bahnhaltestelle (Start
Schrittweg) Teilnahme
kostenlos!

2 Km, 2860 Schritte,
4 Thementafeln,
Bänke, ein
Schrittwegpass und
ein kleiner Imbiss
erwarten Sie!

 Bundesministerium
Soziales, Gesundheit, Pflege
und Konsumentenschutz

Gefördert aus den Mitteln des Fonds Gesundes Österreich

Gesundheit Österreich
GmbH 



Geschäftsbereich

Fonds Gesundes
Österreich