



KiLeiLa- Achtsamkeitsspaziergang

Gemütlich spazieren wir zwei Stunden durch Leopoldsdorf, nutzen bewusst die Sinne um zur Ruhe zu kommen, den gegenwärtigen Moment wahrzunehmen und innere Ruhe zu finden.

Hilfreiche Atemtechniken und abwechslungsreiche Entspannungsübungen begleiten unseren Spaziergang, während wir den Zauber der Natur erkennen und ihre Farbenpracht erleben.

Mitzubringen eine Matte/Handtuch, etwas zu Trinken und festes Schuhwerk. Bei Schlechtwetter abgesagt, Anmeldung erforderlich.

Referentin: Amanda Riedl, www.KiLeiLa.com

Wann: Sonntag, 13. Oktober 2019 von 10.00 – 12.00 Uhr

Treffpunkt: Volksschule Leopoldsdorf, 2333 Leopoldsdorf

Kosten: Die Teilnahme ist gratis. Die Kosten werden von der gesunden Gemeinde Leopoldsdorf übernommen.

Anmeldung unter der Tel.Nr.: 0677/ 61 35 89 85 oder info@kinderleichtlachen.com

Die gesunde Gemeinde Leopoldsdorf freut sich auf Ihre Teilnahme!