

Samstag 9.4. 2016 10.20-12.25 Uhr												
Zeit	GR1		GR2		GR3		GR4		GR5		GR6	
10.20-11.00 Uhr	Entspannungsreise: Kraftreserven entdecken (Irmi Kaindl)	Gym	Aktive und regenerative kleine Pausen gestalten (Susanne Rosenegger)	R2	Good vibration (Susan Engmann)	R1	Vertrauen-Blind walk (Andrea Praxenthaler)	FR	Selbstmitgefühl stärken (Michael Laub)	R4	Spaziergang mal anders – erbaulich und achtsam (Ursula Huber)	R1
11.05-11.45 Uhr	Aktive und regenerative kleine Pausen gestalten (Susanne Rosenegger)	R2	Good vibration (Susan Engmann)	R1	Entspannungsreise: Kraftreserven entdecken (Irmi Kaindl)	Gym	Spaziergang mal anders – erbaulich und achtsam (Ursula Huber)	R1	Vertrauen-Blind walk (Andrea Praxenthaler)	FR	Selbstmitgefühl stärken (Michael Laub)	R4
11.50-12.25 Uhr	Good vibration (Susan Engmann)	R1	Entspannungsreise: Kraftreserven entdecken (Irmi Kaindl)	Gym	Aktive und regenerative kleine Pausen gestalten (Susanne Rosenegger)	R2	Selbstmitgefühl stärken (Michael Laub)	R4	Spaziergang mal anders – erbaulich und achtsam (Ursula Huber)	R1	Vertrauen-Blind walk (Andrea Praxenthaler)	FR

Gesundheitsforum 2016

Die eigenen Schutzkräfte aktivieren!

Samstag 9.4.2016												
Zeit	GR1		GR2		GR3		GR4		GR5		GR6	
16.00-16.35 Uhr	Selbstmitgefühl stärken (Susanne Engmann)	R4	Spaziergang mal anders – erbaulich und achtsam (Ursula Huber)		Yoga- Stärke aus der Mitte (Irmi Kaindl)	Gym	Flexibel bleiben -Gehirnjogging (Ralf Schmiede)	R1	Aktive und regenerative kleine Pausen gestalten (Susanne Rosenegger)	R2	Antreiber kultivieren (Andrea Praxenthaler)	R3
16.45-17.20 Uhr	Yoga- Stärke aus der Mitte (Irmi Kaindl)	Gym	Selbstmitgefühl stärken (Susanne Engmann)	R4	Spaziergang mal anders – erbaulich und achtsam (Ursula Huber)		Aktive und regenerative kleine Pausen gestalten (Susanne Rosenegger)	R2	Antreiber kultivieren (Andrea Praxenthaler)	R1	Flexibel bleiben Gehirn jogging (Ralf Schmiede)	R1
17.30-18.05 Uhr	Spaziergang mal anders – erbaulich und achtsam (Ursula Huber)		Yoga- Stärke aus der Mitte (Irmi Kaindl)	Gym	Selbstmitgefühl stärken (Susanne Engmann)	R4	Antreiber kultivieren (Andrea Praxenthaler)	R3	Flexibel bleiben Gehirn jogging (Ralf Schmiede)	R1	Aktive und regenerative kleine Pausen gestalten (Susanne Rosenegger)	R2