

GESUNDES LUNZ AM SEE



Liebe InteressentInnen!

Die warmen Herbsttage haben uns beinahe vergessen lassen, dass wir nur mehr 2 Monate vom Jahr zur Verfügung haben. Dennoch haben wir für euch noch ein paar recht schöne Veranstaltungen.

8.11.2022 **Öffentliche Arbeitskreissitzung
der Gesunden Gemeinde
16.00 Uhr - Zellerhof**

Es gibt dieses mal für alle LunzerInnen die Gelegenheit , an einer Arbeitskreissitzung mit unserer Regionalbetreuerin teilzunehmen, mitzugestalten, Ideen einzubringen oder Interesse an der Mitarbeit kundzutun. Wir freuen uns über Jugendliche, Frauen und Männer jeden Alters.

18.11.2022 **Kräuterstammtisch**
Seifenherstellung
15.00 - ca.18.00 Uhr
Ort: Schulküche Lunz

2.12.2022 **Weihnachtliches Backen**
15.00 – ca. 19.00 Uhr
Ort: Schulküche Lunz

Leitung; Kontakt und Anmeldung: Undine Puritscher, 0680 555 77 15, undine.pur@gmail.com
oder Grete Enöckl 0664-2868788, grete.enoeckl@gmx.at
Teilnahmegebühr € 15,- (inkl. Handout und Hergestelltem ev. zusätzl. Materialbeitrag)

Mitte November **Feldenkrais-Training**
Dr. Barbara Kronsteiner bietet ab Mitte November Feldenkrais-Interessierten Trainingseinheiten online (Zoom) an.
Bitte bei Interesse mit ihr Kontakt aufnehmen.
barbara.kronsteiner@feldenkrais.

ab 10.11.2022

Abschalten – Träumen – Genießen

10.11., 17.11. und 24.11.2022 – 19.00 – 20.00 Uhr

Leitung und Kontakt: Elisabeth Grubmayr, 0664-414 25 91

30.11.2022

Beckenbodenauffrischung

10.00 - 11.00. und 19.00 – 20.00 Uhr

Voraussetzung BEBO Grundkurs, eine Anmeldung ist unbedingt notwendig - max. 5 Teilnehmerinnen pro Einheit
Grete Enöckl, 0664,2868788, Beitrag € 10,-

2.12.2022

Kraft und Wirkung ätherischer Öle und deren Anwendung 18.30 Uhr

E. Grubmayr, Grubmayr-Villa, Kirchenplatz 7, Lunz

Kontakt: E.Grubmayr, 0664-9345615, www.ich-bin-ich.at

Schrittweg-Umfrage www.noetutgut.at/umfrage ca. 5 min.

Teilnahme ist bis 15.12. 2022 noch möglich.

Die ersten 500 Personen erhalten ein kleines Dankeschön!

Infos zu kostenlosen Online-Angeboten

www.noetutgut.at

| | | |
|----------------|-------------------|--|
| jeden Mittwoch | 11.45 – 12.00 Uhr | „Tut gut!“ „Mittwoch.Mittag.Bewegungssnack“ Jeden Mittwoch direkt zu dir nach Hause oder am Arbeitsplatz - 15 Minuten Bewegung vor der Mittagspause |
| 8.11.2022 | 19.00 Uhr | Potenzmittel Bewegung – so wirkt es Referenten: Mag.Ch.Paumann und Herbert Wojta-Stremayr |
| 24.11.2022 | 19.00 Uhr | Fit durch Bewegung bis ins Alter |
| 29.11.2022 | 19.00 Uhr | Chill doch mal |
| 15.12.2022 | 19.00 Uhr | Fit in den eigenen 4 Wänden |

Webinare zur Frauengesundheit auf www.gesundheitskasse.at

| | | |
|------------|-----------|---|
| 15.11.2022 | 19.00 Uhr | Gefühle verstehen und leichter durchs Leben gehen |
| 17.11.2022 | 19.00 Uhr | Gefühle in der Arbeitswelt: Umgang mit Ärger, Kränkung und Konflikten |
| 21.11.2022 | 19.00 Uhr | Wie die Liebe gelingt und wie sie in Paarbeziehungen ein zuhause findet. |
| 23.11.2022 | 19.00 Uhr | Hormone – kleine Botenstoffe mit Großer Wirkung auf unsere Stimmung und Gefühle |
| 28.11.2022 | 19.00 Uhr | Zukunft heiter denken: Humor tut der Gesundheit gut |
| 30.11.2022 | 18.30 Uhr | Meine Gesundheit in der digitalen Welt |

Das Team der Gesunden Gemeinde wünscht euch einen schönen Herbst und eine besinnliche Adventzeit.

Gesunde Gemeinde Lunz
Arbeitskreisleitung
Grete Enöckl