



# Mein Herz und Ich. Gemeinsam gesund.



Als Gesundheitsreferent der Stadtgemeinde Völkermarkt freut es mich, Ihnen für den Herbst 2011 im Bereich Seelisches Wohlbefinden noch zwei „Herz-Gesunde“-Aktivitäten anbieten zu können.

Anmeldungen im Stadtgemeindeamt Völkermarkt unter der Tel.Nr. 04232/2571-29.

## Entspannungsreihe

Hektik und Stress schädigen bei längerer Dauer die Gesundheit. Unser Körper verlangt nach einem Gleichgewicht zwischen Anspannungs- und Entspannungsphasen. Erlernen Sie mit Dr. Irene Kobau verschiedene Techniken (TCM, Qi Gong) zur Entspannung.

Kursreihe mit 10 Einheiten zu je 1,5 Stunden  
Wöchentlich ab Freitag, 7. Oktober 2011 – 17.00 Uhr - 18.30 Uhr  
Gymnastikraum der Volksschule Völkermarkt  
Selbstkostenbeitrag € 15,--  
Durchführende: Dr. Irene Kobau

## Mitten im Leben

Ein ganzheitliches Angebot für ältere Menschen, welches Körper, Geist und Seele gut tut. Ziel ist es, Selbstständigkeit, Lebensfreude und Gesundheit zu erhalten und zu fördern.

Kursreihe mit 10 Einheiten zu je 1,5 Stunden  
Wöchentlich ab Donnerstag, 29. September 2011 – 10.00 Uhr - 11.30 Uhr  
Pfarrsaal der Stadtpfarrkirche St.Magdalena Völkermarkt  
Selbstkostenbeitrag € 15,--  
Durchführende: Charlotte Gratzner

Der Veranstalter übernimmt keine Haftung.



Mein Herz und Ich. Gemeinsam gesund.  
[www.bummbumm.at](http://www.bummbumm.at)

Eine Initiative des  Fonds Gesundes Österreich