



gesunde
gemeinde



Sittersdorf LAND  KÄRNTEN

Meditationen im Einklang mit dem Jahreskreis

Ich bin Birgit Sträubig und seit über 30 Jahren Physiotherapeutin, Gymnastik- und Meditationslehrerin.

Meine geführten Meditationen begleiten Sie durch die vier Jahreszeiten mit ihren unterschiedlichen Elementen und Bedeutungen. Achtsamkeits- und Atemübungen, Körper- und Seelenbilderreisen führen Sie durch jeden Monat mit seinem entsprechenden Lebensprinzip.

Tiefe Entspannung aktiviert dabei den großen Ruhe Nerv (Nervus vagus, Parasympathikus) welcher körperliche und geistige Regeneration unterstützt sowie innere Ruhe fördert.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, die Meditationshaltungen sind variabel.

Start: **ab Jänner 2026** nach Zusage von mindestens fünf TeilnehmerInnen,
Dauer ca. 60 Minuten

Treffpunkt: **Geoparkschule in Tichoja 15, mittwochs um 10.00 Uhr**

Anmeldung: Bei Interesse bitte um **Anmeldung am Gemeindeamt unter der Tel.Nr.
04237/2020-26** oder bei **Frau B. Sträubig 04237/23100**
birgit.straebig@gmx.de

Selbstkostenbeitrag von € 3,00 pro Teilnahme

Diese Veranstaltung findet im Rahmen der „Gesunden Gemeinde“ Sittersdorf statt und wird über das Land Kärnten, Unterabteilung Gesundheitsförderung, finanziert!

Auf Euer Kommen freuen sich

Die Arbeitskreisleiterin:

Der Bürgermeister:

Mag. Kerstin Zlender-Mauczka, e.h.

Gerhard Koller, e.h.