



Kräuterweine für die Leberreinigung und Stärkung am 08.05.2024

Zur Unterstützung und Aufbau für den vom Winter geschwächten Körper. Nach einem langen Winter brauchen wir nun wieder kräftigende Substanzen von frischen grünen Wildkräutern

Spielerisch Bindung stärken, Gefühle begleiten & Konflikte lösen am 23.05.2024

Für alle, die sich mehr Leichtigkeit im Familienalltag mit Kindern zwischen 2 und 6 Jahren wünschen. Eine bunte Werkzeugkiste voller Spielimpulse, die von A wie Anziehen bis Z wie Zähneputzen Wunder wirken.

- Im Workshop werden Alltagssituationen mit Kindern auf kreative Lösungen hin untersucht.
- Die TeilnehmerInnen bekommen Impulse an die Hand, wie sie spielerisch mit Konflikten umgehen und große Gefühle der Kinder begleiten können.

Fit bis ins hohe Alter – selbstständig bleiben – Stürze vermeiden 06.06.2024

Wir alle möchten möglichst gesund altern und unsere Selbstständigkeit erhalten, um nicht auf die Hilfe anderer angewiesen zu sein.

Stürze und Verletzungen im Alter stellen eine Bedrohung für diese Selbstständigkeit dar und sind oft der Anfang für Pflegebedürftigkeit.

In diesem Workshop erfahren und üben wir wie wir unsere KRAFT unser GLEICHGEWICHT und unsere BEWEGLICHKEIT trainieren und erhalten können, um möglichst lange fit und selbstständig zu bleiben.

Lerne eine Hand voll Übungen, die auch du zu Hause allein durchführen kannst, wenn du bis jetzt keinen Sport gemacht hast.

Sei aktiv und tu etwas für deine Fitness!

Es ist noch nicht zu spät, wenn deine Kraft schon etwas nachgelassen hat (das merkst du z.B. beim Treppen steigen) oder wenn du dich hin und wieder etwas wackelig fühlst, wenn du ein Hindernis bewältigen musst...

Komm vorbei! Zieh bequeme Kleidung und Schuhe an.

Anmeldung und weitere Informationen über <https://erwachsenenschulen.at/laengenfeld>

Wir hoffen auf reges Interesse und wünschen allen TeilnehmerInnen viel Spaß und Erfolg bei den Kursen!