

## Bewegung, Spaß & Spiel im Freien



**Die warme Jahreszeit hat begonnen. Wir laden Sie daher herzlich ein, an unserem Workshop „Bewegung Outdoor“ teilzunehmen.**

Nach einem kurzen Spaziergang in den Park machen wir zum Aufwärmen leichte Mobilisierungsübungen und danach Bewegungsspiele, die Muskulatur, Beweglichkeit und Koordination auf abwechslungsreiche und unterhaltsame Weise trainieren.

Mit finanzieller Unterstützung des

## Do-it-yourself – Bastelworkshop



**Sie sind geschickt, kreativ und basteln gerne?**

In unserem Do-it-yourself-Bastelworkshop können Sie sich mit ihrem Wissen und ihren handwerklichen, kreativen Fähigkeiten einbringen. Die Freude und der Spaß am „Werkeln“ stehen hier klar im Vordergrund. Gemeinsam erschaffen und gestalten wir „Handwerk“ aus verschiedenen Materialien!

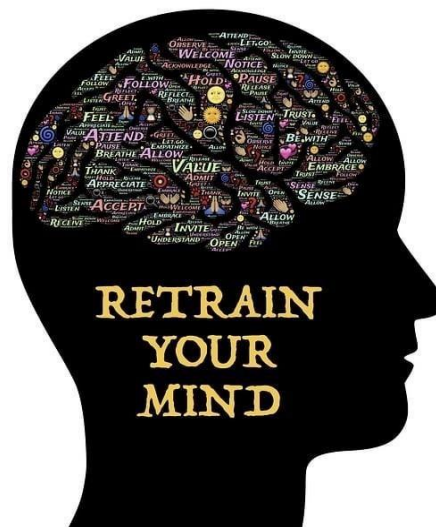
„Kreativität ist die Intelligenz, die Spaß hat“

-Albert Einstein-

Mit finanzieller Unterstützung des

## Persönlichkeitsentwicklung

Was machen meine Gedanken mit meiner Gesundheit?



Führungskräfte, Politiker und Sportler gönnen sich einen Mentaltrainer, damit sie ihre Ziele fokussiert umsetzen können. Wir schauen uns in diesem Workshop an, wie wir diese Methoden in unserem Alltag anwenden können, um ruhiger zu werden, besser schlafen zu können und eigene Ziele umzusetzen.

Was ist Mentaltraining?

- Gedanken werden zu Schicksal
- Neue Gewohnheiten installieren
- Motivationstaktiken
- Atem- und Entspannungsübungen
- Techniken aus dem Mentaltraining
- Aktivierungsübungen

Mit finanzieller Unterstützung des

## Spiele, Rätsel, Knobelei



### **Gemeinschaft, Austausch, Reaktions- und Konzentrationstraining, Allgemeinbildung**

Im gemütlichen Rahmen haben Sie die Möglichkeit, unterschiedliche Denk, Merk- und Konzentrationsspiele auszuprobieren, mitzuspielen oder einfach dabei zu sein.

Der Workshop fördert den sozialen Austausch. Die Entwicklung eines Gemeinschaftsgefühls wird ermöglicht, Reaktions- und Merkfähigkeit werden erweitert und gestärkt.

Mit finanzieller Unterstützung des

## Zusammentreffen bei Kaffee, Kuchen & anderen Leckereien



### **Austausch ~ Gemeinschaft ~ Zugehörigkeit**

Ein Zusammentreffen in gemütlichem Rahmen, in dem der Austausch und das gegenseitige Kennenlernen der TeilnehmerInnen im Mittelpunkt steht. Das Treffen fördert den sozialen Austausch und die Zugehörigkeit.

„Das wir miteinander Reden können, macht uns zu Menschen“

-Karl Jasper-

Mit finanzieller Unterstützung des