

*Bad Jungbrunn*

## WORKSHOP

**„Selbsthilfe bei Schmerz, Stressoren lindern und loslassen,  
gesunden Schlaf fördern durch alternative Heilmittel und Methoden**

**Samstag, 30. April 2022**

**09:30 Uhr - 13:30 Uhr**

**Seminarraum: „Focus der Sinne“ in Bad Jungbrunn**

(Der Aufgang zum Seminarraum ist nicht barrierefrei - ca. 18 Stufen)

**mit Juraj Oles, Monika Bachlechner, Sabine Buchberger**

Teilnehmeranzahl: max. 12 Personen - die Teilnahme ist kostenlos

### Programm:

9:30 Uhr

Begrüßung und Anleitung zum QiGong im Sitzen durch Juraj Oles

10:15 Uhr

Pause: WC, Getränk, Plaudern

10:30 Uhr

Vortrag durch Monika Bachlechner zum Thema Hanf und seine vielfältigen Möglichkeiten für unsere Gesundheit

11:15 Uhr

Pause : WC, Getränk, Plaudern

11:30 Uhr

NADA Akupunktur Methode und anschl. Meditation mit Sabine Buchberger

12:30 Uhr

Ausklang mit Monika Bachlechner und Verköstigung von Hanfprodukten & Imbiss ergänzt durch Juraj Oles Restauration ( Suppe/Salat/Kaffee/ Getränke)

Wir bitten um Anmeldung bis 22. April unter [info@selbsthilfe-osttirol.at](mailto:info@selbsthilfe-osttirol.at) oder 0664/38 56 606