***Offene Gruppe***

***„Rund um d`Gsundheit***

***Selbst die Gesundheit zu erhalten und zu fördern ist das Ziel der******Gruppenarbeit.***

*Der Inhalt der einzelnen Unterrichtseinheiten wird auf die momentanen Bedürfnisse der Teilnehmer abgestimmt und nährt sich von einem Pool aus vielfältigen, einfachen und leicht in den Alltag integrierbaren Übungen.*

*Diese Lerneinheiten dienen der Beweglichkeit von Körper und Geist und dem persönlichen Wohlbefinden.*

*Offene Gruppe bedeutet, dass du jedesmal die freie Wahl hast, ob du teilnehmen willst bzw. kannst. Sie startet, sobald sich 3 Personen angemeldet haben.*

***Jeden Donnerstag (außer Feiertage) 9h -10h (1UE)***

*Leitung: Dr Kittinger Karin*

 *Ärztin für Allgemeinmedizin, dipl. Feldenkraislehrerin*

*Ort: Shaolintempel Steyr,*

*derzeit noch Haratzmüllerstrasse 82 (bei McDonalds), 4400 Steyr*

*Kosten: 15 Euro pro*

 *10er Block (10 UE)/ 100 Euro*

***Anmeldung unter 0664/1842845, per Email bzw. persönlich im Shaolintempel***

*Mitbringen: bequeme, witterungsangepasste Bekleidung, Decke und Unterlage*