



Corsi & Percorsi  
corsipercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Genießen, Entspannen, Bewegen - 2 Tage Zeit für mich für Personen ab 55 Jahren

**Ambito tematico**  
Meditazione, rilassamento

### Descrizione

An diesen zwei Tagen erhalten Sie wertvolle Inputs zu Bewegung und Entspannung. Einfache Techniken können Ihren Alltag erleichtern, Ihr Wohlbefinden stärken und Ihre Gesundheit fördern. Auf dem Programm stehen eine gemütliche Wanderung, leichte einfache Bewegungs- und Entspannungsübungen für den Alltag, gutes Essen und geselliges Beisammensein. Das alles inmitten der Natur und im schönen Ambiente der Pension Mitterbach. Tanken Sie Kraft, Freude und Wohlbefinden für Ihren Alltag!

**Lingua d'offerta**  
Tedesco

**Inizio**  
08.06.2024

**Termine**  
09.06.2024

**Numero giornate corso**  
1

**dalle**  
10:00

**alle**  
14:00

**Durata**  
0 minuti

**Descrizione durata**  
-

### Luogo

Am Mitterbach - Weissenbach 22

### Destinatari

**Docenti**  
Elisa Oberhollenzer

Elfriede Herta Forer

**Costo del corso**  
262 € pro Person im Doppelzimmer

**Termine per l'iscrizione**  
-



Corsi & Percorsi  
[corsipercorsi.retecivica.bz.it](http://corsipercorsi.retecivica.bz.it)

Agenzia/Ente  
VOLKSHOCHSCHULE SUEDTIROL VHS  
SUEDTIROL

Persona da contattare

Tel.  
Email

Pagina del corso

-



Zeit für Weiterbildung  
[weiterbildung.buergernetz.bz.it](http://weiterbildung.buergernetz.bz.it)