

NÖGKK: Achtsam durchs Leben

Utl.: NÖ Gebietskrankenkasse lädt zu Achtsamkeitsspaziergängen =

St. Pölten (OTS) - Viele Menschen kennen das: Man hetzt von einem Termin zum nächsten und hat das Gefühl, das Leben zieht vorbei. Dabei sollte man im Hier und Jetzt leben, jeden Augenblick intensiv wahrnehmen.

Die NÖ Gebietskrankenkasse (NÖGKK) widmet sich heuer dem Schwerpunkt Bewegung und lädt 21-mal in ganz Niederösterreich zu „Achtsamkeitsspaziergängen“ ein. Expertin Mag. Sabine Schuster sorgt durch sanfte Bewegungs- und Wahrnehmungssübungen, achtsame Dialoge, Reflexion und Austausch für Entschleunigung. Bei Schlechtwetter finden die Kurse in Seminarräumen statt. Die Teilnahme ist kostenlos.

Kurse gibt es sowohl für „Neulinge“ als auch für „(leicht) Fortgeschrittene“. Für eine Teilnahme ist eine Anmeldung erbeten. Nähere Informationen zu den Terminen und den Veranstaltungsorten gibt es in jedem Service-Center der NÖGKK oder unter www.noegkk.at.

~

Rückfragehinweis:

NÖ Gebietskrankenkasse
Öffentlichkeitsarbeit
050899-5121, Fax: 050899-5181
oea@noegkk.at
www.noegkk.at

~

Digitale Pressemappe: <http://www.ots.at/pressemappe/436/aom>

*** OTS-ORIGINALTEXT PRESSEAUSSENDUNG UNTER AUSSCHLIESSLICHER
INHALTLICHER VERANTWORTUNG DES AUSENDERS - WWW.OTS.AT ***

OTS0019 2017-03-17/08:53

170853 Mär 17

Link zur Aussendung:

http://www.ots.at/presseaussendung/OTS_20170317_OTS0019