

Diana Schafhauser

Seniorenbeauftragte

Sonnleite 16

D-94167 Tettenweis

Tel.: 08534-842 180 / Fax: -969 961

Mail: naturheilpraxis.diana@schafhauser.net

<https://www.blsv.de/kreis-ii-4-passau>

An alle sportinteressierte
Seniorinnen und Senioren

BLSV Aktionstag - 20.07.2019

Auch 2019 veranstaltet der BLSV wieder einen Aktionstag für SeniorenInnen in der
Waldwunderwelt in Bad Griesbach unter dem Thema:

"Fit durch Bewegung und Entspannung – Gesundheit für Körper und Geist"

Der Aktionstag vereint Elemente der sanften Bewegung durch einfache Qi Gong
Übungen, mit Elementen des moderaten Ausdauertrainings durch Wandern, sowie
Elemente der Entspannung durch verschiedene Meditationen im Wald, wie Meditation
im Gehen und Atemmeditation.

Mit all seinen Sinnen die Energie des Waldes spüren und erfahren lernen.

Gehstrecke ca. 3,1 km.

WANN: am 20.07.2019

WO: Treff beim Parkplatz am Waldspielplatz (Bad Griesbach)

Start: 13:30 Uhr - Ende: ca. 15:00 Uhr

anschl. Einkehr zu Kaffee und Kuchen.

Telefonische Anmeldung bei BLSV Seniorenbeauftragter erforderlich!

Der Aktionstag findet ab einer Teilnehmerzahl von 5 Personen statt!

Ausweichtermin bei extrem schlechter Witterung: 27.07.2019, gleiche Uhrzeit.

**Nicht vergessen: festes Schuhwerk, etwas zu Trinken und
angemessene Kleidung.**

Ich freue mich auf euer zahlreiches Kommen!

Eure Diana