

---

# Wider dem Rückzug

## Körperübungen zur Kräftigung und Stabilisierung in Kontakt

---

Ein Angebot für alle die, trotz eingeschränktem Leben, Lust an Kontakt und Austausch mit anderen haben.

**ONLINE: 6 Termine jeweils Dienstag 18:30 bis 19:30**

### Termine:

1. 16.02.2021 Hier bin ich
2. 23.02.2021 Wohlbefinden
3. 02.03.2021 Innere Bilder
4. 09.03.2021 Folgen und Abweichen
5. 16.03.2021 Lust und Laune
6. 23.03.2021 Ausklang und Frühling



### Räumliche Anforderungen:

genügend Platz um sich mit ausgestreckten Armen um die eigene Achse zu drehen und ausgestreckt auf den Boden liegen zu können

**Technische Anforderungen:** Zoom, Webcam, Internetverbindung  
Link und Zugangsdaten werden zeitgerecht zugeschickt.

**Trainerinnen:** Magdalena Glück und Brigitte Ludwig

**Kosten:** am 16.02. gratis, danach € 20,- pro Termin und Teilnehmer\*in

**Anmeldung:** bitte schriftlich bis 09.02.2021 an

Mag<sup>a</sup>. Brigitte Ludwig, [pgoberatung@brigittebrigitte.at](mailto:pgoberatung@brigittebrigitte.at), 0664/ 263 06 42

---