



Seminareinladung (Vormittagsveranstaltung)

Hilfe zur Selbsthilfe

„Kraftvoll durch den Familienalltag mit einfachen Techniken“

An einem Ort der Ruhe und Schönheit im Herzen des energiereichen Thermen- & Vulkanlandes in der Südoststeiermark.

Seminarinhalt:

Im Familienalltag braucht es einen Ausgleich zwischen Spannung und Entspannung. Mit einfachen Techniken lernen wir Situationen leichter bzw. besser meistern zu können.



Alexandra Kelterer
Seminarleiterin

Wo: Klein-Holland Kapfenstein (Stmk)
(<https://www.klein-holland.at>)

Wann: Von Di. 14. bis Sa. 18. April 2020
jeweils von 8:30 bis 12:00Uhr

Kosten: EUR 80,-/Person/Tag
Übernachtungsmöglichkeit auf
Anfrage



Anmeldungen: Bis spätestens Do. 10. April 2020 bei Alexandra Kelterer

Alexandra Kelterer
Pfarrer Allgäuerweg 6
6800 Feldkirch

alexandra.kelterer@gmail.com

Tel. 0043 664 14 09 027



Mittwoch

Übungen für und
mit Kindern



Donnerstag

Entspannungsübungen
um deine Mitte
zu finden

Dienstag

Kraftvoll durch den
Familienalltag durch
einfache Techniken



Samstag

Heilgebete aus
alter
Tradition



Freitag

Aktivierungspunkte

- Bei Müdigkeit
- Konzentrationsschwächen
- uvm.

Alexandra Kelterer
Pfarrer Allgäuerweg 6
6800 Feldkirch

alexandra.kelterer@gmail.com

Tel. 0043 664 14 09 027