

FASTENWOCHE FÜR GESUNDE

nach F.X. MAYR

Die Idee des Arztes F.X. Mayr war, dem Körper durch die Achtung auf den Darm, Gutes zu tun. Er baute seine Kuren auf 4 Säulen auf: **Säuberung-Schonung-Schulung-Substitution**. In den Tagen der Veranstaltung wollen wir auf dieser Basis etwas für unsere Gesundheit tun und für den Alltag mitnehmen.

Infoabend: DI 8.11.2022, 19 Uhr im Pfarrzentrum Arbesbach

Fastenwoche: FR 18.11.2022 – DO 24.11.2022, tgl. 18:15 Uhr im Pfarrzentrum Arbesbach

FASTENBEGLEITUNG: Dr. Anna Altzinger, Dimbach, OÖ

Begrenzte Teilnehmerzahl: 12-16 Personen

Anmeldung erforderlich bis spätestens 31.10.2022

bei Margarete Harrauer (0676/3247141) Veronika Stiedl (02813/7000) oder beim Infoabend!

Ablauf Fastenwoche: Die TeilnehmerInnen treffen sich tgl. am Abend im Pfarrzentrum zur Meditation und Fastenbegleitung mit Basenbrühe und Tee. Nähere Angaben am Informationsabend.

LIMA-Lebensqualität im Alter

Langzeitgedächtnis auffrischen – einfache, alltagstaugliche Bewegungsübungen – Kurzzeitgedächtnis aktivieren. Für alle, die sich selbst etwas Gutes tun und geistig rege und fit bleiben wollen. Gedächtnistraining in geselliger Form – gemeinsam statt einsam macht's einfach mehr Spaß.

Termin: ab FR 21.10.2022, jeweils 14:00 Uhr – 16:00 Uhr

weitere Termine: **FR 28.10.,4.11.,11.11.18.11.25.11./ jeweils um 14:00 Uhr**

Ort: Pfarrzentrum Arbesbach

Lima-Trainerin: Sieglinde Fürst, Groß Gerungs

Kursbeitrag: € 50,-- für 6 Einheiten

(davon werden € 5,-- von der Gesunden Gemeinde übernommen)

Info und Anmeldung bei Sieglinde Fürst (0664/3610471) oder Margarete Harrauer (0676/3247141)