kultur.GUT.natur

 # 1_2015 News aus Natur&Kultur

Liebe Umweltbildungsinteressierte und Aktive!

Jahresbeginn!
Alle reden von Neujahrsvorsätzen und neuen (gesunden) Gewohnheiten. Auf Ö1 war zu hören, dass Pausen wichtig sind für die körperliche und seelische Gesundheit. Erreichen kann jede/r diese nur selbst. Es wurde eine Formel genannt, die den Weg dahin aber unterstützen kann:
Bewegung, Ernährung und Psychogesundheit.

Wir bieten in diesen drei Kategorien ganz unterschiedliche Seminare und Formate an, die beim Umsetzen guter Vorsätze helfen können. Unsere Termine sind auch work-life balance freundlich – so gibt es erstmals auch Vormittagsangebote – und zwar Yoga mit Nina und ein warmes Frühstück mit Karoline. Neu im Programm haben wir auch Entspannen mit der Feldenkreismethode mit Wolfgang und aber auch gewohntes. So gibt es auch heuer wieder Räuchern mit Peter im Jänner!
Informationen zu allen Kursen finden sich, wie immer auf der Website und im Programmheft – digital und analog! Schon gesehen?

Wir wollen auch feiern, denn das gehört wohl auch zur Psychogesundheit! Am 15. Februar 2015 ab 14.30 Uhr findet der Kinderfasching bei kultur.GUT.natur statt. Details folgen bald.

Vielfältige Seminarangebote 2015 ...

Bodyawerness – Körperbewußtsein

HAPPY WEEKEND YOGA

Kursstart: 10. Jänner, 8 Samstage, jeweils von 09:30–11:00 Uhr

KLANGFANTASIEREISEN: MIT SPRACHE UND KLÄGEN ZUR ENTSPANNUNG

7. Jänner, 09:00–10:00 Uhr, 21. Jänner, 19:00–20:00 Uhr 18. Februar, 09:00–10:00 Uhr, 26. Februar, 19:00–20:00 Uhr 11. März, 09:00–10:00 Uhr, 24. März, 19:00–20:00 Uhr

ENTSPANNUNG AUF ALLEN EBENEN MIT DER FELDENKRAIS METHODE

20. Jänner, 27. Jänner, 10. Februar, 17. Februar, jeweils von 18:30–20:00 Uhr

Esskultur

WARMES FRÜHSTÜCK - EIN GUTER START IN DEN TAG

24. Jänner, 10:00–13:00 Uhr, 18. Februar, 18:00–21:00 Uhr

„FRISCH UND KNACKIG“ – MIT SELBSTGEZOGENEN SPROSSEN UND KEIMEN GESUND DURCH DEN WINTER!

28. Jänner und 11. Februar, 18:00–21:00 Uhr

Lebenskultur

DIE DUFTVOLLE WELT DES RÄUCHERNS – DAS NEUE JAHR BEGRÜSSEN

22. Jänner, 19:00 Uhr

Alle Seminare finden bei kultur.GUT.natur statt!

Details finden sich auf unserer Website – http://www.kulturgutnatur.at/termine!

Wir freuen uns auf die VIELFÄLTIGEN Gelegenheiten zum Austausch!

Ihr kultur.GUT.natur Team!

Katzesldorferstraße 11b/9 / 2700 Wiener Neustadt / Tel.: 0650 480 31 58
Mail: kontakt@kulturgutnatur.at / www.kulturgutnatur.at

Ein Hinweis noch in eigener Sache:
Sie können uns auch mit einer Mitgliedschaft unterstützen, denn jede Aufbauarbeit benötigt viele, viele Ressourcen. Schauen Sie auf unsere Website – hier finden Sie Informationen zu Sponsoring und Mitgliedschaft im Verein. http://www.kulturgutnatur.at/unterstutzen