

“An einen Haushalt”
“Zugestellt durch Post.at”

GESUNDES
SENFTENBERG



HERBSTAKTIV

Familienwandertag am 22.09.2024

Beginn: 13:30 Uhr

Treffpunkt: Kloostergarten Imbach

Dauer: ca. 2,5 bis 3 Stunden

Strecke: 9 km mit 300 Höhenmetern

Begleitet uns auf einer schönen Wanderung durch die malerische Landschaft!
Die Strecke führt uns zunächst in Richtung Priel zur **Aussichtswarte**, wo wir eine herrliche Aussicht genießen können.

Danach wandern wir weiter zur **Burgruine Senftenberg**, wo die Gemeinde Senftenberg zu einer kleinen Stärkung einlädt. Nach der Pause geht es zurück Richtung Imbach.

Besonderheiten:

- Die Strecke ist **kinderwagentauglich** und eignet sich hervorragend für Familien.
- Die Distanz und das Tempo sind so gewählt, dass alle, von jung bis alt, problemlos teilnehmen können.

Anmeldung:

Bitte meldet euch an, um die Verpflegung besser planen zu können.
Die Anmeldung ist entweder über den QR-Code oder telefonisch beim Gemeindeamt unter 02719/2319 möglich.
Wir freuen uns auf einen erlebnisreichen Tag mit euch!



Arbeitskreissitzung am 23.09.2024

Zeit: 18:00 Uhr

Ort: Gemeindeamt

Gemeinsam mit Frau Mag. Hebesberger (Regionalbetreuerin „Tut Gut“) werden wir zukünftige Projekte und Aktivitäten erarbeiten und planen.
Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme und Ihre Ideen!

Weitere wichtige Informationen finden Sie auf der Rückseite!



HERBSTAKTIV

Einladung zur Vortragsreihe „Vom Autopilot zur Achtsamkeit“

Referentin: Martha Seif
Achtsamkeitstrainerin nach Jon Kabat-Zinn
Waldbadentrainerin
Mindful2Work Trainerin

Ort: Volksschule Senftenberg
Zeit: Jeweils 18:30 – 20:30 Uhr

Termine und Themen:

- **21.10.2024:** Vom Autopilot zur Achtsamkeit
- **25.11.2024:** Den Körper wahrnehmen
- **16.12.2024:** Der Atem
- **13.01.2025:** Umgang mit Stress
- **17.02.2025:** Für sich selbst sorgen

Aufgrund des positiven Echos unseres Vortrags im April 2024 findet eine vertiefende Weiterführung zum Thema „Achtsamkeit im Alltag“ an 5 Abenden statt.

Anmeldung:
Erbeten am Gemeindeamt unter der Tel. Nr. 02719/2319 oder per
E-Mail: gemeindeamt@senftenberg.at bis spätestens 07.10.2024.

Die Teilnahme ist kostenlos.

ARBEITSKREIS GESUNDE GEMEINDE