



Wo sind die Menschen,
die sich im Ruhestand
noch was Gutes tun wollen



Möchten Sie auch im Ruhestand aktiv, gesund und voller Lebensfreude bleiben?
Dann gönnen Sie sich diesen besonderen Tag für Körper, Geist und Seele!
In diesem Workshop erhalten Sie alltagstaugliche Werkzeuge und einfache Übungen,
mit denen Sie sich selbst Gutes tun können – körperlich, geistig und seelisch.
Stärken Sie Ihre innere Kraft, spüren Sie neue Energie und entdecken Sie Ihre Lebensfreude
neu – jeden Tag, in jedem Alter.

Ziel des Workshops:

Dass Sie Ihre Lebensfreude, Leichtigkeit und innere Stärke und Freude bewahren und weiter
entfalten – jeden Tag, in jedem Alter.

Was Sie erwartet:

- ♥ Impulse für mehr Achtsamkeit und Selbstfürsorge
- ♥ stärkende Routinen für Körper und Geist
- ♥ Alltagsnahe Werkzeuge für mehr Leichtigkeit und Freude
- ♥ Austausch in wertschätzender Runde

Datum: Montag 20. Oktober 2025

Donnerstag 4. Dezember 2025

Zeit: 9:30 – 16:30 Uhr (ab 9:00 Uhr gibt es Begrüßungskaffee)

Kosten: 222.00 Inkl. Wasser, Kaffee, Snaks und Mittagessen

Workshop findet ab 6 Personen statt

Es freut sich:

Angelika Bolt
Rossweidstrasse 26
8357 Guntershausen
Vitalroom@bluewin.ch
079 433 70 23



www.vitalroom.ch