

Amtliche Mitteilung | An einen Haushalt

Nr. 24/2023

August 2023



## YOGA&SNACK

Genieße Spätsommer-Yoga an der frischen Luft.

Gemeinsam rollen wir die Yogamatte in der Natur aus und tauchen unter freiem Himmel ins Leben ein. Die Yogapraxis findet, Outdoor in Asten, statt. Lass deinen Körper die Lebendigkeit spüren und deinen Geist die Stille erleben. Erlebe die Yogavielfalt! Die Yoga Mix Einheit ist für alle geeignet, vom Yoga Anfänger bis zum erfahrenen Yogi. Nach dem Outdoor Yoga erwartet dich ein kleiner Veggie Snack und wir finden Zeit um zu plaudern.



**Termin:** Samstag, 26.08.2023

**Zeit:** 8.30-9.45 Uhr (Yoga) und anschließender Verzehr eines sommerlichen Snacks.

**Kosten:** € 20,- pro Person

**Ort:** Grünfläche hinter der Gemeinde Asten, Ersatz bei Schlechtwetter: VAZ Asten

**Wichtige Infos:** Bitte bringe deine eigene Matte mit!

Bei schlechtem Wetter bzw. nassem Untergrund entfällt Outdoor Yoga und die Veranstaltung findet Indoor im VAZ Asten statt.

Bist du dir unsicher wegen dem Wetter, dann melde dich bei mir.

**Anmeldung:** Birgit Teurezbacher 0699/ 81707184 oder [birgit.teurezbacher@gmx.at](mailto:birgit.teurezbacher@gmx.at)

Der Arbeitskreisleiter:  
Alfred Narovnigg eh.

Der Bürgermeister  
Karl Kollingbaum eh.

# EINLADUNG

## zum Stammtisch für pflegende Angehörige

Sind Sie betreuender Angehöriger, unterstützen oder pflegen Sie ihre\*n Ehepartner\*in, ihr Kind, einen Elternteil oder sonst jemand Nahestehenden?

Sind Sie vielleicht selbst noch berufstätig und nehmen trotzdem diese Herausforderung an? Fühlen Sie sich damit manchmal alleine und überfordert?

Dann wäre vielleicht dieser Termin genau richtig. Angehört werden, sich gegenseitig austauschen oder Tipps einholen.

Einfach zwei Stunden Auszeit in einer familiären Atmosphäre – einfach Zeit für sich selbst nehmen.

Der Stammtisch wird geleitet von DGKP Birgit Tiringer.

**Wann:** jeden ersten Dienstag im Monat um 17.00 Uhr

**Wo:** Seniorenclub Asten



**Die nächsten Termine sind:**  
**Dienstag, 05.09.2023**  
**Dienstag, 03.10.2023**  
**Dienstag, 07.11.2023**  
**Dienstag, 05.12.2023**

Der Arbeitskreis Gesunde Gemeinde hat diesen Stammtisch ins Leben gerufen. Er bietet für viele die Möglichkeit, sich eine Auszeit zu nehmen. Nützen Sie unser Angebot und besuchen Sie den Stammtisch. Wir freuen uns auf Sie.

Der Arbeitskreisleiter:  
Alfred Narovnigg e.h.

Die Stammtischleiterin:  
Birgit Tiringer, DGKP

