

# Mein Körper bin ICH

**Workshop: Stärkung von einem guten Körpergefühl**

alphaXnova  
Fachstelle .hautnah.

- Ich lerne meinen Körper kennen
- Ich weiß, was mir gut tut
- Ich fühle, was ich mag
- Ich spüre mich

**Was:** Bewegung, Entspannung, Spiel in der Gruppe  
an 3 Abenden

**Für wen:** Menschen mit Beeinträchtigung,  
Es ist eine gemischte Gruppe. Auch Paare sind eingeladen.

**Wo:** Fachstelle .hautnah. von alpha nova,  
Römerstraße 92, 8401 Kalsdorf

**Wann:** Mittwoch,  
22. November, 29. November, 6. Dezember 2017

**Uhrzeit:** von 18 Uhr bis 20 Uhr

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung. Bei Bedarf soll eine  
Assistenz anwesend sein.

**Kosten:** 75,- Euro für alle 3 Termine.  
Am 1. Abend in bar zahlen oder auf Wunsch mit Rechnung

**Leitung:** Kathi Krois und Ronald Prasser, ausgebildet in Körperarbeit

**Anmeldung bis 15. November 2017**

**unter: 03135 56 382 18 oder [hautnah@alphanova.at](mailto:hautnah@alphanova.at)**

