

## Workshop

### **Five Fingers – Balance auf hohem Niveau .....raus aus dem Alltag – rein ins Glück**

**Wer das tut, was er immer getan hat, bekommt das, was er immer bekommen hat. Kleine Veränderungen aber in mehreren Bereichen des Lebens wirken anhaltend.**

In Zeiten der Erschöpfung gilt es unsere Basis zu stärken. Manch einem tut Bewegung gut. Einem anderen eine Tasse Tee. Wieder andere suchen das Gespräch mit Freunden. auch aus einer warmen Badewanne kann man Kraft schöpfen oder aus einem wundervollen und gut zubereiteten Essen. Ich habe Ihnen somit meinen „Schummelzettel“, mit dem ich an jeden Patienten heran gehe, aufgezeigt. Jeder Mensch hat sein Leben auf hohem – manchmal höchstem Niveau zu leben. Lassen Sie mich mit Ihnen gemeinsam Ihre 5 Finger mit „Säulen“ besetzen. Und füllen wir gemeinsam Ihre individuellen Säulen mit Inhalt: Welcher Wickel oder welche Wasseranwendung könnte Ihnen neue Kräfte schenken, welches Kraut kommt in Frage, gibt's Bewegungsempfehlungen, Ernährungsformen und welcher Impuls könnte meine Lebensführung verbessern. Dabei werden uns Ihr Puls, Ihre Iris und auch Ihre Zunge helfen.



- Referent: Dr. med. Martin Spinka, Arzt für Allgemeinmedizin, Naturheilkunde.  
Landesvorsitzender des oberösterreichischen Kneippverbandes
- Termin: Freitag, 28. August 2020, 09:00 – 12:00
- Ort: Bildungshaus St. Arbogast, Montfortstraße 88, Götzis  
(In St. Arbogast gibt es nur wenige Parkplätze. Reisen Sie früh genug an und parken Sie - wenn notwendig - vor der Wallfahrtskirche St. Arbogast)
- Kosten: € 35,00 für Kneipp Mitglieder / 45,00 für Nicht-Mitglieder  
(für diesen Workshop können max. 30 Teilnehmer aufgenommen werden!)



Anmeldung: bis 15. Mai 2020 bei Doris Wald Tel.: 0676/6801967, Mail:  
[info@kneipp-vorarlberg.at](mailto:info@kneipp-vorarlberg.at) oder über: [www.kneipp-vorarlberg.at](http://www.kneipp-vorarlberg.at)

**Erst mit Einzahlung ist die Teilnahme fixiert.**

Bei Verhinderung bitte um Absage, ansonsten erfolgt keine Rückerstattung.  
IBAN: AT81 5800 0000 1877 4119, BIC/SWIFT-Code HYPVAT2BXXX

Für das Team der Landesleitung

Christoph Feurle



Bankverbindung Kneipp Landesverband Vorarlberg:  
IBAN: AT81 5800 0000 1877 4119      BIC/SWIFT-Code HYPVAT2BXXX