



Foto: Gesundheitsdrehscheibe

GESUNDHEITSDREHSCHLEIBE

Walk & Talk - ACHTSAMKEIT

In der Achtsamkeitsgruppe geht es darum unsere volle Aufmerksamkeit dem Hier und Jetzt zu schenken und Momente bewusst zu erleben. Dabei werden wir uns auf gemütliche Spaziergänge in die Natur begeben, vor allem im Volksgartenpark. Die Walk&Talk-Gruppe wird mit einem Fokus auf die SELBSTWAHRNEHMUNG/ACHTSAMKEIT von Thomas Seruga geleitet.

- Wann?** Jeden 3. Mittwoch im Monat
von 10:00 – 11:00 Uhr
- Wo?** Annenstraße 28, 8020 Graz
Gesundheitsdrehscheibe der Stadt Graz
- Wie?** ...ungezwungen und gemütlich
...alle Themen sind erlaubt
...es ist nichts mitzubringen
...auch nur zuhören ist erlaubt
...gemeinsamer Spaziergang im Volksgartenpark
...bei Schlechtwetter in der Gesundheitsdrehscheibe
- Wer?** Alle Grazer:innen
- Kosten?** Keine

TERMINE 2025

Mi, 15.01.2025
Mi, 19.02.2025
Mi, 19.03.2025
Mi, 16.04.2025
Mi, 21.05.2025
Mi, 18.06.2025
Mi, 16.07.2025
Mi, 20.08.2025
Mi, 17.09.2025
Mi, 15.10.2025
Mi, 19.11.2025
Mi, 17.12.2025

graz.at/gesundheitsdrehscheibe

Es ist keine Anmeldung notwendig.

Stadt Graz | Gesundheitsdrehscheibe | Annenstraße 28, 8020 Graz |
Tel.: 0316 872 3999 | gesundheitsdrehscheibe@stadt.graz.at

