

LIMA

LEBENSQUALITÄT IM ALTER

KURSÜBERSICHT

Februar bis Juni 2025

LIMA

LEBENSQUALITÄT IM ALTER

ein Trainingsprogramm, das
den ganzen Menschen im Blick hat

Die Trainings beinhalten folgende Bereiche:

GEDÄCHTNISTRAINING

fördert die kognitiven Leistungen durch Übungen für Konzentration, Aufmerksamkeit und das Training von Memotechniken.

BEWEGUNGSÜBUNGEN

aktivieren den ganzen Körper. Mit Schwung und Spaß trainieren Sie Gleichgewicht, Koordination, Ausdauer.

LEBENS- UND ALLTAGSTHEMEN

regen zu Diskussionen in der Gruppe an. Sie beschäftigen sich mit Hobbies, neuen Medien, Ernährung, Reisen, je nach Interesse in der Trainingsgruppe.

SINN- UND GLAUBENSFRAGEN

dürfen im geschützten Raum der LIMA Gruppe ebenfalls Platz haben. Ausgesprochene und unausgesprochene Zweifel und Ängste, Hoffnungen und Sehnsüchte, Fragen des Älterwerdens können mit Gleichgesinnten besprochen werden.

Die Trainingsgruppen finden (meistens) 10 mal in wöchentlichem Abstand statt. Die Schnupperstunden sind kostenlos. Eine Trainingseinheit (1½–2 Stunden) kostet ca. 8,- abhängig von der Teilnehmer:innenanzahl. Ein Einstieg ist jederzeit möglich, es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Wir sind für Sie da!

KBW Wien | lima@edw.or.at | lima.bildungswerk.at | 01/51552-3320

LIMA – Lebensqualität im Alter
ist ein Projekt des Katholischen Bildungswerkes Wien.



Impressum: Kursübersicht 2025 | Eigentümer, Herausgeber, Verleger, Herstellung: F.d.I.v.: Mag. Georg Radlmair, Beatrix Auer M.Ed. | Katholisches Bildungswerk Wien, 1010 Wien, Stephansplatz 3/2 | 01/51 552-3320 | office@bildungswerk.at | www.bildungswerk.at
Illustrationen: Tamara Haas, MSc
Irrtum vorbehalten. Wien 2025



Bild: pixabay

Wien

1010 Wien

Pfarre St. Michael

alle 2 Wochen ab
Mo, 13.01.2025 | 11:00
Habsburgerg. 12,
1010 Wien
Helga Robnik
Info: 0664/4884407

VHS - Urania

wöchentlich ab
Mo, 27.01.2025 | 10:00
Uraniastr. 1,
1010 Wien
Ulrike Hecht
Info: 0664/73552391

Curhaus

wöchentlich ab
Do, 13.02.2025 | 10:00
Stephanspl. 3,
1010 Wien
Dr.ⁱⁿ Hella Danner
Info: 0650/9316399

1020 Wien

Pfarre St. Leopold

wöchentlich ab
Mo, 10.02.2025 | 15:00
Alexander-Poch-Pl. 6,
1020 Wien
Mag.^a Gertrud Steiner
Info: 0677/61644863

Pfarre Muttergottes im Augarten

wöchentlich ab
Mi, 12.02.2025 | 09:30
Gaußpl. 14,
1020 Wien
Mag.^a Gertrud Steiner
Info: 0677/61644863

1050 Wien

Pfarre St. Josef zu Margarten

wöchentlich ab
Mi, 08.01.2025 | 10:00
Ramperstorfferg. 65,
1050 Wien
Dr.ⁱⁿ Edda Frank

1060 Wien

Pensionist*innenklub der Stadt Wien

alle 2 Wochen ab
Fr, 10.01.2025 | 13:00
Gumpendorferstr. 117,
1060 Wien
Heidelinde Spangl
Info: Pensionistenclub
Mariahilf, 01/31399276101

1070 Wien

Pensionist*innenklub der Stadt Wien

wöchentlich ab
Mo, 13.01.2025 | 14:00
Ahornergasse 11,
1070 Wien
Clara Waschkau
Info: 0664/8777474

Pensionist*innenklub der Stadt Wien

wöchentlich ab
Mo, 13.01.2025 | 16:30
Ahornergasse 11,
1070 Wien
Clara Waschkau
Info: 0664/8777474

Pfarre Altlerchenfeld

alle 2 Wochen
Mi, 15.01.2025 | 09:00
Menterg. 13,
1070 Wien
Michaela Manuelian
Info: 0699/10835832

1090 Wien

Pfarre Lichtental

wöchentlich ab
Mi, 08.01.2025 | 10:00
Marktg. 40,
1090 Wien
Martha Herzig
Info: 0650/8406161

1100 Wien

Pfarre Göttliche Barmherzigkeit Königin des Friedens

wöchentlich ab
Mo, 10.02.2025 | 09:30
Quellenstr. 197,
1100 Wien
Mag.^a Gertrud Steiner
Info: Ruth Igelberg,
0650/5418846

Wien

Bild: pixabay

1100 Wien

Pensionist*innenklub der Stadt Wien

alle 2 Wochen ab

Di, 14.01.2025 | 14:30

Rotenhofg. 80,
1100 Wien
Dr.ⁱⁿ Edda Frank

Pfarre Emmaus am Wienerberg

wöchentlich ab

Mo, 17.02.2025 | 10:30

Tesarekpl. 2,
1100 Wien
Mag.^a (FH) Caroline Sucec
Info: 0664/5818769

1120 Wien

ÖJAB Pflegewohnhaus Neumargareten

wöchentlich ab

Mi, 08.01.2025 | 09:30

Hermann-Glück-Weg 1,
1120 Wien
Ingrid Schreihans
Info: 0664/9797563

Pfarre Namen Jesu

alle 2 Wochen ab

Mi, 08.01.2025 | 10:00

Schedifkapl. 3,
1120 Wien
Gabriele Leirer
Info: 0688/8220148

Gruppenpraxis Meidling

alle 2 Wochen ab

Fr, 31.01.2025 | 10:00

Wilhelmstr. 40-42,
1120 Wien
Susanna Jagsch
Info: 0676/4180190

Yogastudio Hetzendorf

wöchentlich ab

Di, 11.02.2025 | 08:45

Hetzendorfer Str. 120,
1120 Wien
Susanna Steinböck
Info: 0699/19236941

1130 Wien

Pfarre Zum Guten Hirten

alle 2 Wochen ab

Do, 13.02.2025 | 09:30

Bossig. 68-70,
1130 Wien
Brigitte Trapp
Info: 0650/8223334

Pfarre Zum Guten Hirten

alle 2 Wochen ab

Do, 20.02.2025 | 15:00

Bossig. 68-70,
1130 Wien
Brigitte Trapp
Info: 0650/8223334

Pfarre Lainz Speising

wöchentlich ab

Do, 20.02.2025 | 10:00

Kardinal-König-Pl. 3,
1130 Wien
Mag.^a Ingrid Jauk-Woda
Info: 0664/73911735

Pfarre St. Hubertus & St. Christophorus

wöchentlich ab

Fr, 07.03.2025 | 10:00

Granichstaedten. 73,
1130 Wien
Mag.^a Ingrid Jauk-Woda
Info: 0664/73911735

1140 Wien

Pfarre Hl. Mutter Teresa Pfarrheim Baumgarten

wöchentlich ab

Mo, 03.02.2025 | 10:30

Felbigerg. 96,
1140 Wien
Mag.^a Eva Tagesen
Info: 0660/4406245

Pfarre Hl. Mutter Teresa Oberbaumgarten

wöchentlich ab

Fr, 14.02.2025 | 09:30

Hütteldorferstr. 282,
1140 Wien
Dr.ⁱⁿ Martha Flaschka
Info: 0680/3157470

1150 Wien

Pfarre Hildegard Burjan Schönbrunn-Vorpark

unregelmäßig ab

Di, 07.01.2025 | 15:00

Winckelmannstr. 34,
1150 Wien
Mag.^a Bella Pindur
Info: 0676/7933358

PVZ Fünfhaus

alle 2 Wochen ab

Di, 04.02.2025 | 10:00

Goldschlagstr. 59a, Top 33,
1150 Wien
Susanna Jagsch
Info: 0676/4180190

1160 Wien

Pfarre Altottakring

wöchentlich ab

Mo, 13.01.2025 | 09:00

Johannes-Krawarik-G. 1,
1160 Wien
Dkfm. Maria Wolf
Info: 0664/4923392

1170 Wien

Pfarre Sühnekirche

wöchentlich ab

Do, 09.01.2025 | 09:30

Dr.-Josef-Resch-Pl. 12,
1170 Wien
Martha Herzig
Info: 0650/8406161

1180 Wien

Pfarre Pötzleinsdorf

alle 2 Wochen ab

Mo, 13.01.2025 | 09:30

Schafbergg. 2,
1180 Wien
Elisabeth Riemer
Info: 0650/8203269

Pfarre Gersthof St. Leopold

wöchentlich ab

Fr, 07.02.2025 | 09:30

Bischof-Faber-Pl. 7,
1180 Wien
Gabriele Huber
Info: 0650/4947831

1190 Wien

VHS Heiligenstadt

wöchentlich ab

Do, 09.01.2025 | 10:00

Heiligenstädter Str. 155,
1190 Wien
Mag.^a Ingrid Edler
Info: 0664/1242951

Pfarre Franz von Sales Krim

wöchentlich ab

Mo, 13.01.2025 | 09:00

Weinbergg. 37,
1190 Wien
Maria Pohl
Info: 0699/12480250

Pfarre Franz von Sales Glanzing

wöchentlich ab

Di, 14.01.2025 | 10:00

Krottenbachstr.120,
1190 Wien
Silvia Wolf
Info: 0650/3343981

Pfarre Sievering

wöchentlich ab

Mi, 12.02.2025 | 10:00

Fröschelg. 18,
1190 Wien
Mag.^a Karin Bauer
Info: 0680/5058826

1200 Wien

Pfarre Zu allen Heiligen Zum Göttlichen Erlöser

wöchentlich ab

Di, 11.02.2025 | 09:30

Burghardtg. 30a,
1200 Wien
Mag.^a Gertrud Steiner
Info: 0677/61644863

1210 Wien

Pfarre St. Markus

wöchentlich ab

Mo, 27.01.2025 | 14:00

Marco-Polo-Pl. 8,
1210 Wien
Christa Traxler
Info: 0664/4413912

Wien

floridsdorf Bildungszentrum

Zaunscherbgasse 4,
1210 Wien
Info: Bildungszentrum
Floridsdorf,
01/51552-5108

Monika Orschulik

wöchentlich ab

Mo, 03.03.2025 | 09:30

wöchentlich ab

Mo, 03.03.2024 | 14:30

wöchentlich ab

Mo, 05.05.2024 | 09:30

wöchentlich ab

Mo, 05.05.2024 | 14:30

Bildungszentrum Floridsdorf

wöchentlich ab

Di, 07.01.2025 | 10:30

Zaunscherbg. 4,
1210 Wien

Mag.^a Ingrid Edler

Info: 0664/1242951

1220 Wien

Pfarre Kagran

alle 2 Wochen ab

Mi, 08.01.2025 | 10:00

Wagramer Str. 150,
1220 Wien

Christine Puhr

Info: 0664/88439340

Pfarre Stadlau

wöchentlich ab

Mi, 12.02.2025 | 09:00

Gemeindeaug. 5,
1220 Wien

Dr.ⁱⁿ Maria Cerveny

Info: 0664/5662244

1230 Wien

Pfarre Erlöserkirche Endresstraße

unregelmäßig ab

Mo, 10.02.2025 | 15:30

Endresstr. 57A,
1230 Wien

Mag.^a Bella Pindur

Info: 0676/7933358

VHS Mauer

wöchentlich ab

Di, 11.02.2025 | 09:00

Speisingerstr. 254,
1230 Wien

Eva Thilde

Liwanetz-Sauerwein

Info: 0664/3389171

VHS Mauer

wöchentlich ab

Di, 11.02.2025 | 10:30

Speisingerstr. 254,
1230 Wien

Eva Thilde

Liwanetz-Sauerwein

Info: 0664/3389171

VHS Liesing

unregelmäßig ab

Do, 13.02.2025 | 09:00

Liesinger Pl. 3,
1230 Wien

Gabriele Leirer

Info: VHS Liesing,
01/89174123000

Pfarre Rodaun

wöchentlich ab

Do, 13.02.2025 | 09:30

Schreckg. 19,
1230 Wien

Elisabeth Track

Info: 0650/4193965

Pfarre Johannes XXIII

wöchentlich ab

Do, 06.03.2025 | 10:30

Anton-Baumgartner-Str. 44,
1230 Wien

Gertrude Lekeu

Info: 0664/3509777

Gemeinschaftspraxis Rodaun

wöchentlich ab

Termin folgt

Breitenfurter Str. 467/19/1,
1230 Wien

Mag.^a Eva Sebök

Info: 0676/5112585



Die Pensionist*innen

Klubs

Für die
Stadt Wien

1010 Wien

alle 2 Wochen ab

Mi, 22.01.2025 | 13:00

Salvatorg. 7A,
1010 Wien
Helga Robnik
Info: 0664/4884407

1020 Wien

alle 2 Wochen

mit Gebärdensprache

Di, 13:30

Kleine Pfarrg. 33,
1020 Wien
Mag.^a Andrea
Konecny-Czerny
Info: 0676/9119068

1050 Wien

monatlich

Mo, 14:30

Do, 13:30

Reinprechtsdorferstr. 1,
1050 Wien
Doris Ritz
Info: 0699/12632548

1080 Wien

wöchentlich

Mi, 15:00

Schmidg. 11,
1080 Wien
Ramona Keller
Info: 0676/832501103

1090 Wien

wöchentlich

Mi, 15:15

Schlagerg. 2,
1090 Wien
Mag.^a Andrea
Konecny-Czerny
Info: 0676/9119068

1100 Wien

alle 2 Wochen

Di, 12:00

Bleriotg. 21/13,
1110 Wien
Silvia Klingelbrunner
Info: 0660/5512170

wöchentlich

Do, 13:00

Muhrhoferweg 17/4,
1110 Wien
Silvia Klingelbrunner
Info: 0660/5512170

alle 2 Wochen

Mi, 15:00

Kopalg. 55-61,
1110 Wien
Julia Rahm
Info: 0676/83250171

1120 Wien

wöchentlich

Di, 10:30

Meidlinger Hauptstr. 4,
1120 Wien
Ramona Keller
Info: 0676/832501103

1140 Wien

wöchentlich

Di, 15:00

Käthe Dorsch G. 17/1/1,
1140 Wien
Kerstin Eß-Hrovatic, MSc
Info: 0676/832501112

1160 Wien

wöchentlich

Mi, 15:00

Zagorskig. 6,
1160 Wien
Ramona Keller
Info: 0676/832501103

1170 Wien

alle 2 Wochen

Di, 10:30

Kalvarienbergg. 29,
1170 Wien
Ivana Miloradevska
Info: 0676/832501035

1180 Wien

wöchentlich

Mi, 12:30

Gymnasiumstr. 38,
1180 Wien
Ramona Keller
Info: 0676/832501103

Industrieviertel

Aspang

Pfarrre Unteraspang

wöchentlich ab

Mo, 13.01.2025 | 14:30

Pfarrpl. 1,

2870 Aspang

Mag.^a Maria Luise

Schmitz-Kronaus, MAS

Info: Hedwig Putz,

0660/1510530

Bad Schönau

Gemeindesaal

alle 2 Wochen ab

Fr, 25.04.2025 | 14:30

Kurhausstr. 8,

2853 Bad Schönau

Luise Buchegger

Info: Carola Schrammel,

0676/3692540

Baden

Pfarrre St. Josef

wöchentlich ab

Di, 21.01.2025 | 09:00

Leesdorfer Hauptstr. 74,

2500 Baden

Elisabeth Paset

Info: 0680/3204875

Eggendorf

Kursort auf Anfrage

alle 2 Wochen

Fr, Termin folgt | 09:30

2492 Eggendorf

Claudia Köhler

Info: 0664/2632362

Gablitz

Kursort auf Anfrage

wöchentlich ab

Di, 11.02.2025 | 09:30

3003 Gablitz

Dipl.-Päd.ⁱⁿ Christine

Limberger

Info: 0677/61458034

Gießhübl

Pfarrre

alle 2 Wochen

Termin folgt

Pfarrpl. 1,

2372 Gießhübl

Mag.^a Marion

Ruzicka-Stingl

Info: 0676/5266939

Gloggnitz

Pfarrre

unregelmäßig ab

Mo, 17.03.2025 | 09:30

Hartholzstr. 5a,

2640 Gloggnitz

Mag.^a Maria Luise

Schmitz-Kronaus, MAS

Info: 0664/6216882

Hinterbrühl

Pfarrre

alle 2 Wochen ab

Mo, 27.01.2025 | 09:30

Hauptstr. 68,

2371 Hinterbrühl

Eveline Mayrhofer

Info: 0699/19283135

Hochwolkersdorf

Pfarrre

unregelmäßig ab

Mo, 10.03.2025 | 10:00

Kirchenpl. 1,

2802 Hochwolkersdorf

Luise Buchegger

Info: Theresia Ungersbäck,

0664/7936934

Katzelsdorf an der Leitha

Schloss Katzelsdorf

unregelmäßig ab

Do, 09.01.2025 | 14:00

Schlossstr. 1,

2801 Katzelsdorf

Ing.ⁱⁿ Andrea

Pruckner-Dresel

Info: 0699/17001244

Kottingbrunn

Pfarrre

wöchentlich ab

Mo, 20.01.2025 | 10:00

Kardinal-König-Pl. 3,

2542 Kottingbrunn

Elisabeth Paset

Info: 0680/3204875

Lanzenkirchen

Pfarrre

wöchentlich ab

Fr, 07.03.2025 | 09:00

Hauptpl. 1,

2821 Lanzenkirchen

Mag. Christian Zettl

Info: Veronika Ischlstöger,

02627/45403

Industrieviertel

Maria Enzersdorf

Pfarre Zum Heiligen Geist

wöchentlich ab

Mo, 03.03.2025 | 09:00

Theißpl. 1,
2344 Maria Enzersdorf
Christa Ruffer
Info: 0664/9199297

Rauchenwarth

Kulturzentrum

wöchentlich ab

Mi, 12.02.2025 | 09:30

Rauchenwarth 32,
2320 Rauchenwarth
Karin Prucha
Info: 0676/4205833

Walpersbach

Gemeindesaal

wöchentlich ab

Di, 11.03.2025 | 09:30

Hauptstr. 1,
2820 Walpersbach
Gertraud Polzer
Info: 0699/19042160

Maria Lanzendorf

Gemeindesaal

wöchentlich ab

Do, 13.02.2025 | 9:30

Hauptstr. 14,
2326 Maria Lanzendorf
Karin Prucha
Info: 0676/4205833

Schönau an der Triesting

Pfarre

wöchentlich ab

Di, 21.01.2025 | 14:00

Kircheng. 7,
2525 Schönau
Elisabeth Paset
Info: 0680/3204875

Wiesmath

Pfarrheim Wiesmath

wöchentlich ab

Mo, 27.01.2025 | 9:00

Hauptpl. 1,
2811 Wiesmath
Gertraud Polzer
Info: 0699/19042160

Pressbaum

Evangelische Pfarre

alle 2 Wochen ab

Do, 16.01.2025 | 09:30

Fünkhg. 38a,
3021 Pressbaum
Astrid Minehuber
Info: 0676/5118850

St. Corona am Wechsel

Gemeindesaal

wöchentlich ab

Di, 18.03.2025 | 15:00

St. Corona Nr. 200,
2880 St. Corona
Mag.^a Maria Luise
Schmitz-Kronaus, MAS
Info: 0664/6216882

Wr. Neustadt

Bildungszentrum St. Bernhard

alle 2 Wochen ab

Mi, 12.02.2025 | 14:30

Dompl. 1,
2700 Wr. Neustadt
Herta Schiefer
Info: 0650/5812305

Purkersdorf

Pfarre

alle 2 Wochen ab

Di, 21.01.2025 | 09:00

Pfarrhofg. 1,
3002 Purkersdorf
Astrid Minehuber
Info: 0676/5118850

Vösendorf

SeniorenAktiv Haus

wöchentlich ab

Mo, 03.03.2025 | 09:30

Ortsstr. 210,
2331 Vösendorf
Marianne Lambrecht
Info: 0664/4444554

Weinviertel

Absdorf

Pfarre

unregelmäßig ab

Mi, 19.02.2025 | 09:00

Hauptpl. 12,
3462 Absdorf
Maria Schreylechner
Info: 0664/8385093

Alberndorf im Pulkautal

Volksschule

alle 2 Wochen ab

Do, 20.02.2025 | 14:00

Schulg. 129,
2054 Alberndorf
Anneliese Zöch
Info: 0677/62701562

Altlichtenwarth

Pfarre

alle 2 Wochen ab

Mi, 08.01.2025 | 14:00

Kaiser-Franz-Josef-Str. 99,
2144 Altlichtenwarth
Judith Loibl
Info: 0660/7116336

Gaweinstal

Pfarrgwölb

alle 2 Wochen ab

Mi, 15.01.2025 | 15:00

Withalmstr. 8,
2191 Gaweinstal
Alois Brückl
Info: 0699/10647568

Gerasdorf bei Wien

Pfarrheim

Gerasdorf-Oberlisse

alle 2 Wochen ab

Di, 07.01.2025 | 09:00

Stammersdorferstr. 330,
2201 Gerasdorf
Peter F. Grünstetter
Info: 0664/3071801

Groß-Enzersdorf

Pfarre

wöchentlich ab

Fr, 21.02.2025 | 09:30

Kirchenpl. 20,
2301 Groß-Enzersdorf
Ursula Mayer
Info: 0664/73565656

Großweikersdorf

Alte Volksschule

unregelmäßig ab

Mi, 19.02.2025 | 14:00

Hauptpl. 9,
3701 Großweikersdorf
Maria Schreylechner
Info: 0664/8385093

Mistelbach an der Zaya

Pfarre

alle 2 Wochen ab

Mi, 29.01.2025 | 14:30

Marienpl. 1,
2130 Mistelbach
Renate Fletzer
Info: 0664/6217311

Münichsthal

Pfarre

wöchentlich ab

Mo, 17.02.2025 | 15:00

Hauptstr. 83,
2122 Münichsthal
Monika Steiner
Info: 0699/16050135
oder Frieda Ablöschner,
0699/81854424

Obersdorf

Pfarre

wöchentlich ab

Do, 30.01.2025 | 09:00

Hauptstr. 46,
2120 Obersdorf
Eva Hödl
Info: 0699/81102577

Pfarre

wöchentlich ab

Di, 21.01.2025 | 17:00

Hauptstr. 46,
2120 Obersdorf
Margarete Sedlacek
Info: 0699/11074955

Poysdorf

Reichensteinhof

wöchentlich ab

Mo, 13.01.2025 | 09:00

Lichtensteinstr. 1,
2170 Poysdorf
Judith Loibl
Info: 0660/7116336

Brainwalking

Schrattenberg

Pfarre

alle 2 Wochen ab
Mo, 13.01.2025 | 14:00
Kirchenpl. 3,
2172 Schrattenberg
Judith Loibl
Info: 0660/7116336

Strasshof an der Nordbahn

Pfarre St. Antonius

wöchentlich ab
Do, 23.01.2025 | 09:30
Pestalozzistr. 62,
2231 Strasshof
Helga Sedlecky
Info: 02236/72087

Wolkersdorf im Weinviertel

Schloss Wolkersdorf

wöchentlich ab
Mo, 20.01.2025 | 16:00
Schlosspl. 2,
2120 Wolkersdorf
Margarete Sedlacek
Info: 0699/11074955

UNION Sportzentrum

alle 2 Wochen ab
Do, 13.02.2025 | 10:00
Kirschenallee 4,
2120 Wolkersdorf-
Obersdorf
Roswitha Hejda, Ingrid
Proschofsky-Spindler
Info: 0699/10466864

Brainwalking der Dorfgemeinschaft Breitenfurt

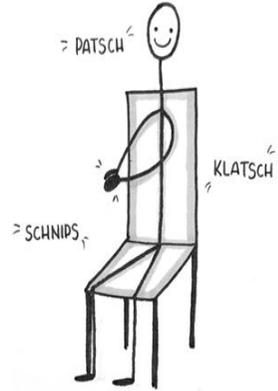
ab Di, 07.01.2025 | 10:00
Rudol-Steiner-Gasse 1,
2384 Breitenfurt
Eveline Mayrhofer
Info: 0699/19283135

Den Treffpunkt erfahren Sie nach Ihrer Anmeldung. Erforderlich sind: festes Schuhwerk, eventuell Wanderstöcke (oder Nordic-Walking-Stöcke), Regenschutz, und eine Trinkflasche.

Weitere Informationen auf unserer Webseite.



BRAINWALKEN



Tanzen!
ab der Lebensmitte

Kontakt in Wien:

Mag.^a Brigitta Pink
0680/1107317

Kontakt in NÖ:

Ursula Palfy
0676/7425337

www.seniorentanz.at

Hier geht's zu den
Tanzkalendern



Bleiben Sie fit!

Gesundheit für Körper und Geist

Tut dem Gedächtnis gut!

Bei diesen Frühlingsblumen ist wohl etwas durcheinandergeraten:
SZEIRNAS REDEILF NHLIVEEC EULPT K KUORS LEKARNNU

Tut dem Körper gut!

Stellen Sie sich vor, Sie sind ein junger Baum. Die Beine stehen fest verankert wie ein Baumstamm am Boden, die Arme heben Sie – so gut es geht – nach oben. Nun kommt ein Windstoß und bringt Ihren Körper ins Schwingen. Sie schwingen nach links, nach rechts, nach vorn und nach hinten. Dabei trainieren Sie Ihr Gleichgewicht!

Tut im Alltag gut!

Gehen Sie beim nächsten Spaziergang mit offenen Augen durch den Wald. Im Frühling finden wir so viele Zutaten für wunderbare Rezepte: Hollerblütensaft, kandierte Veilchen, Bärlauchsuppe oder Löwenzahnhonig!

Tut der Seele gut!

„Blühe da, wo du gepflanzt bist.“

Dieses Zitat des Hl. Franz von Sales lädt uns ein, uns wieder bewusst zu machen: Ich bin gebraucht, ich bin wichtig und wertvoll – in meiner Familie, in der Lima Gruppe, in der Pfarre, in der Gemeinde.



Weiter Bildungsakademie Österreich

