



Heilkraft der Alm



Aufblühen auf der Alm

Gesundheitsprävention mit der HEIL(enden) KRAFT der Alm - ein Ja zu dir!

- Entspannungstechniken
- Achtsamkeitstraining
- Stressmanagement
- Kräuterwanderungen
- Wild- und Almkräuterkulinarik

25. & 26. Juli 2024

Lammersdorfer Alm, Almhütte Liendl (Millstatt)

Zwei wertvolle Tage für Körper, Geist und Seele!



Elisabeth Obweger

FNL Kräuterexpertin & Dipl. Alpenmentorin,
Green Care gesundheitsfördernder Auszeitthof
www.heilkraftderalm.at



M. Ed. Ilse Zraunig

Gesundheitstrainerin, Pädagogin
für Gesundheitsberufe
www.ilseswelt.com

Nimm dir deine persönliche Auszeit, tanke Energie und schöpfe aus dem Vollen der Natur und den Kräutern auf unserer Alm!

Anmeldung und Info unter:

www.heilkraftderalm.at,
obweger.elisabeth@aon.at oder
0650/9721583 (WhatsApp)