



„Bewusst, aktiv, gesund“

in Chamerau



GesundheitsBotschafter
der Gesundheitsregion^{plus} Landkreis Cham

Liebe Bürgerinnen und Bürger,
in Zusammenarbeit mit der Gesundheitsregion^{plus} im Landkreis
Cham, bieten wir Ihnen kostenlose Präventionsangebote an:



Anmeldung und Informationen zu den Kursen
bei der Gemeindeverwaltung Chamerau unter
Tel: 09944/3417-0

Organisation:
Katrin Bachl
GesundheitsBotschafter
der Gemeinde Chamerau

Frühjahrsprogramm

SUCHTMITTELVERZICHT



Ruhe im Kopf

Workshop bei Migräne & Kopfschmerzen
Bitte Yoga- oder Gymnastikmatte, kleines Kopfkissen, Schreibunterlagen,
bequeme Kleidung und ein Getränk mitbringen

15:00 - 17:30 Uhr
Yoga Alm Chamerau

ENTSPANNUNG



Der Beckenboden und du

Das Zusammenspiel von Stress, Spannung, An- und
Entspannung
Bitte Handtuch und Getränk mitbringen.

18:00 - 20:00 Uhr
Gesundheitsraum
Chamerau

ERNÄHRUNG



„Entspannt und beschwingt in den Frühling“ - Soundhealing & Jin Shin Jyutsu

Bitte Kissen, Decke und Getränk mitbringen.

16:00 - 17:30 Uhr
Yoga Alm Chamerau

BEWEGUNG



Naturerlebnis-Wanderung

Sternwarte Roßberg zum Weißen Felsen
Heilsame Wanderungen mit heimatkundlichen Zielen,
Impulse zum Innehalten und leichte QiGong Übungen
zum Krafttanken.

09:00 Uhr
Parkplatz Sternwarte



Bewegte Entspannung „Rossini- Reise“

Wenn du Freude an Bewegung und Entspannung hast,
ist dieser Abend genau richtig.
Bitte Decke und Getränk mitbringen.

18:30 - 20:00 Uhr
Gesundheitsraum
Chamerau

gefördert nach §20 SGB V
durch die AOK Bayern

