

# Lebensqualität im Alter – LimA

Auszeit & Begegnung für Frauen und Paare 60+  
Sonntag, 26. April 2020, 18.00 Uhr bis  
Freitag, 1. Mai 2020, 13.00 Uhr

„Wer rastet, der rostet“... Geistige und maßvolle körperliche Aktivitäten können zu Selbstständigkeit und Kompetenz bis ins hohe Alter beitragen. Mit folgenden Dingen wollen wir uns in der Gemeinschaft dieser Woche beschäftigen: Gedächtnistraining, körperliche Übungen, sinnvolles Älterwerden, Alltagsfähigkeiten. Es ist mir wichtig, dies in einer lustvollen, fröhlichen Atmosphäre zu tun. Dazwischen können Ruhe und Entspannung genossen werden.

**LEITUNG:** Prof<sup>n</sup> Freya Gollowitsch, LimA-Trainerin

**VERANSTALTERINNEN:** Kath. Bildungswerk der Diözese Graz-Seckau und Haus der Frauen - Bildung Spiritualität Auszeit

**KOSTEN:** € 382,50 alles inklusive im Zweibettzimmer, € 407,50 im Einbettzimmer

**ANMELDESCHLUSS:** 20. April 2020



Haus der Frauen – Bildung Spiritualität Auszeit | Bildungshaus der Diözese Graz Seckau | 8222 St. Johann b. H. 7  
T: 03113/2207 | kontakt@hausderfrauen.at | www.hausderfrauen.at | www.facebook.com/hausderfrauen