



# Einladung

zum **Stammtisch der Selbsthilfegruppe**  
für Diabetiker und deren Angehörige

**Das zweiten Halbjahr 2023 starten wir voller Energie und beschäftigen uns bewusst mit Entspannungstechniken!**

- **20. September 2023 um 19:00 Uhr**

„Bodenkonzert mit Handpan“ mit Bernhard Ziegl

- **18. Oktober 2023 um 19:00 Uhr**

„Qi-Gong als gesunder Weg zur inneren Ruhe und Gelassenheit“  
mit Mag. Karin Kirchner

- **15. November 2023 um 19:00 Uhr**

„Innere Ruhe finden durch Meditation“ mit Gerhard Laub

- **20. Dezember 2023 um 19:00 Uhr**

„Weihnachtsfeier“

**Alle Treffen finden im Pfarrheim Micheldorf statt!**

In Kooperation mit den Gesunden Gemeinden  
Inzersdorf, Kirchdorf, Klaus an der Pyhrnbahn, Kremsmünster, Micheldorf, Molln, Nußbach,  
Oberschlierbach, Schlierbach, Steinbach am Ziehberg und Wartberg