



# INFOVERANSTALTUNG ZU DEN BEIDEN WORKSHOPS **„BESSER SCHLAFEN“ UND „RESILIENZ“** MIT ALEXANDRA DUNCAN 22. AUGUST 2023, 18:00 UHR, RAIFFEISENBANK LECH

Alexandra Duncan lebt in St. Anton am Arlberg und beschäftigt sich seit mehreren Jahren mit den Themen Achtsamkeit, Resilienz, Gesunde Bewegung und Yoga. Die intensiven Aus- und Weiterbildungen in Yoga, Anatomie, Biomechanik und Faszienlehre – unter anderem bei Yoga Tune Up® – ermöglichen es ihr, auf die individuellen Bedürfnisse von Menschen einzugehen und eine gesunde und sinnvolle Bewegungspraxis zu vermitteln.

Spannungen und Unsicherheiten prägen unseren Alltag. Wie wir diese besser bewältigen können und welcher positiven Einfluss ein gutes Schlafverhalten hat, erfahren Sie in folgenden Workshops:

## **„Resilienz“ - wie können wir nach Schwierigkeiten, Enttäuschungen und Schicksalsschlägen wieder ins Gleichgewicht kommen?**

Dieser Workshop findet am Dienstag, 14. November 2023, von 10:00 bis 17:00 Uhr statt.

## **„Besser Schlafen - erholt erholen“ - wir beleuchten die faszinierende Welt des erholsamen Schlafs.**

Dieser Workshop findet am Mittwoch, 15. November 2023, von 14:00 bis 18:00 Uhr statt

## **Haben Sie Fragen zu den beiden Workshops? Möchten Sie Alexandra Duncan kennenlernen?**

Dann kommen Sie zur Infoveranstaltung am 22. August 2023 um 18 Uhr in die Raiffeisenbank Lech. Der Infoabend ist kostenlos und unverbindlich.

Wir bitten Sie um Anmeldung bis Mittwoch, 16. August bei Klaudia Fischer, Tel.: 05583/2626-315 oder [klaudia.fischer@lechbank.com](mailto:klaudia.fischer@lechbank.com).

Wir freuen uns auf eure Teilnahme!

Raiffeisenbank Lech - Initiative Lebensraum Lech

