



## Regelmäßige Angebote:

Montag, ab dem 10.01.2022	<b>English Advanced</b>	15:45 Uhr
Dienstag, ab dem 11.01.2022	<b>Nordic Walking mit Andrea</b> <b>English Intermediate</b>	14:15 Uhr 16:30 Uhr
Donnerstag, ab dem 13.01.2022	<b>Qi Gong Übungen zur Körperwahrnehmung</b>	16:30 Uhr
Freitag, ab dem 14.01.2022	<b>Bewegungs- und Achtsamkeitsübungen mit Monika K.</b>	15:00 Uhr

## Angebote an bestimmten Tagen:

Montag	10.01.	<b>Schreibwerkstatt mit Monika B.</b>	14:30 Uhr
Dienstag	11.01.	<b>Faden-Bilder sticken (z.B. Valentinskarten)</b>	14:30 Uhr
Mittwoch	12.01.	<b>Bodypercussion mit Martin</b>	14:30 Uhr
Mittwoch	12.01.	<b>Meine Wünsche und Ziele für das nächste Jahr - Gesprächsrunde</b>	16:00 Uhr
Montag	17.01.	<b>Stadtspaziergang</b>	14:30 Uhr
Dienstag	18.01.	<b>Wellness für die Hände</b> Anleitung zur Handmassage // Gerne die eigene Lieblings-Handcreme dazu mitnehmen.	16:00 Uhr
Mittwoch	19.01.	<b>Kreatives Gestalten</b>	15:00 Uhr
Donnerstag	20.01.	<b>Frisch und Gsund: Ernährungstipps- Energiebilanz - Bewegung</b> Referentin: Edeltraud Zlanabitnig	15:00 Uhr
Dienstag	25.01.	<b>Faszientraining</b> Mit Rollen und Bällen die Faszien/Bindegewebe massieren und lockern	15:45 Uhr
Mittwoch	26.01.	<b>Schneeschuhgehen in der Faistenau</b> Treffpunkt: Hauptbahnhof, Busleiste E, bitte anmelden, Kosten 5 €	10:00 Uhr
Donnerstag	27.01.	<b>Gruppe für Menschen mit Psychoseerfahrung</b> Thema: Was bedeutet für mich Lebensqualität und wie kann ich sie noch verbessern - Austausch	15:00 Uhr
Montag	31.01.	<b>Winterspaziergang</b>	14:30 Uhr

An allen Gruppen können die Besucher\*innen des Kommunikationszentrums OASE kostenlos teilnehmen außer es wird im Programm erwähnt! Für den Kaffeehausbesuch halten wir uns an das 2,5 G-Prinzip (geimpft, genesen oder ein gültiger PCR Test), für die Bewegungsgruppen gilt 2 G!

Wir bitten euch selbstverantwortlich die Hygiene- und Abstandsregeln zu beachten.

**Kommunikationszentrum OASE**

Johann-Wolf-Straße7, 5020 Salzburg, TEL. 0662-880490, E-Mail: [oase-kom@aon.at](mailto:oase-kom@aon.at)