

Eine Kooperation von

Katholische
Kirche
Vorarlberg

Wege erwachsenen Glaubens
und Berufungspastoral



www.kath-kirche-vorarlberg.at/spiritualitaet
www.meine-berufung.at
www.fitundgesund.cc
www.vital.li



**Drei Abende
zwischen Kraft und Erholung,
für Körper und Geist.**

Fit + Spirit richtet sich an alle Menschen, denen die Gesundheit des Körpers und des Geistes wichtig ist. An drei Abende verbinden wir das Training von Fitness, Kraft und Ausdauer mit Entspannung und Meditation.

Professionelle Trainer und Coaches aus den Bereichen Fitness und Spiritualität leiten die einzelnen Übungen an und geben uns Tipps, um uns selber weiter zu entwickeln.

Kraft + Glaube, weil das Leben mehr ist!

Fitnesstraining:

Martin Kutzer
Martin Rinderer

Meditation und Spiritualität:

Birgit Huber
Roland Sommerauer
Jürgen Mathis

21. April, 18.30 Uhr

Fitnessraum + Entspannung

05. Mai, 18.30 Uhr

Kraftraum Natur

Fitness und Naturerfahrung auf dem Schlossberg

19. Mai, 18.30 Uhr

Freiraum Meditation

Vom Kraftraum zum Sakralraum

Treffpunkt:

Fitnessstudio „Fit + Gesund“,
Erlachstr. 10, Hohenems

Uhrzeit:

Freitags jeweils von 18.30 Uhr bis ca. 20.30 Uhr,
anschließend gemütlicher Ausklang bei Getränk und Fingerfood.

Kosten:

Einzelabend: 8 €, drei Abende: 18 €

Anmeldung und nähere Informationen:

birgit.huber@kath-kirche-vorarlberg.at