



LISA ZÖCHNER

EXPERTIN FÜR ERNÄHRUNG  
UND BEWEGUNG



CHRISTINA SPERL

EXPERTIN FÜR MENTALE  
GESUNDHEIT & ACHTSAMKEIT

# Deine Toolbox

*für innere  
Stärke*

**Samstag,  
25. Oktober 2025**

**14:00 - 18:00**

Bildungshaus Retzhof,  
Dorfstraße 17, 8435 Wagna

Early Bird (bis 27.9.): 79,-  
danach: 99,-  
(inkl. Pausenverpflegung)

**WORKSHOP FÜR  
STRESSMANAGEMENT**

Ernährung, Bewegung  
und Achtsamkeit für  
deinen Alltag

**Join Now!**

**Anmeldungen unter**  
Christina 0650/6013222  
Lisa 0664/5002132