

Gesundes Dorf Online

Online-Vorträge und Webinar Angebote für Ihre
Gesundes Dorf Gemeinde

letztes Update: November 2021

Hinweis: Wenn Sie als Gesundes Dorf-Gemeinde oder Arbeitskreise eines dieser Angebote buchen, ist auf Einladungen, Ausschreibungen oder Unterlagen die **Gesundes Dorf Logoleiste hinzuzufügen**. Bitte weisen Sie die jeweiligen AnbieterInnen auch nochmals auf diese **Bedingung** hin. Die Logoleiste kann unter <https://www.proges.at/gesundedorf/> rechts unten im Bereich „Download“ heruntergeladen werden.

Inhalte

kostenlose Angebote von Institutionen ab Seite 4

laufende Online-Angebote und Webinare auf Seite 10

kostenlose als auch kostenpflichtige Angebote von Institutionen und Privatanbietenden ab Seite 11

Mein Baby isst und fühlt mit – gesunde Ernährung und sichere Bindung von Anfang an

Ein Baby kommt – und eine aufregende Zeit beginnt! Die Schwangerschaft und die ersten Wochen nach der Geburt Ihres Babys tragen wesentlich zur gesunden Entwicklung und zum Beziehungsaufbau Ihres Kindes bei.

Im Rahmen eines kostenlosen Informationsabends werden Schwangere und Mütter sowie interessierte Väter und Angehörige zu folgenden Themen informiert:

- Ernährungsempfehlungen - Doppelt so gut statt doppelt so viel!
- Empfohlene Gewichtszunahme
- Lebensmittelinfektionen in der Schwangerschaft – Risiko und Genuss
- Abhilfe bei Schwangerschaftsbeschwerden

- Aufbau einer guten Eltern-Kind-Beziehung bereits während der Schwangerschaft
- Richtiges Handling im Umgang mit dem Baby
- Frühkindliche motorische und sensorische Entwicklung und Förderung

- Tipps für den Alltag

Speziell ausgebildete Diätologinnen und Kindergarten- bzw. Heilpädagoginnen beraten Sie individuell, beantworten alle Ihre Fragen und freuen sich mit Ihnen auf Ihr Baby.

Teilnehmeranzahl: min. 5 Personen, max. 15 Personen

Dauer des Workshops: 2 Einheiten zu je ca. 2 Stunden

Workshopanmeldung

Frau Hutter nimmt gerne Ihre Anmeldung entgegen:

Telefon: +43 5 0766-131713 oder [E-Mail senden](#)

Beikost-Webinar: Babys erstes Löffelchen

Fragen rund ums Thema Beikost

Wann soll man mit der Beikost anfangen? Welche Lebensmittel sollen für den ersten Brei ausgewählt werden? Wie lange soll noch gestillt werden? Solche und ähnliche Fragen tauchen beim Thema Beikost häufig auf. In einem Online-Seminar gibt die Österreichische Gesundheitskasse (ÖGK) Eltern bzw. Schwangeren im letzten Trimester wertvolle Tipps rund um das Einführen der Beikost bei ihrem Baby.

Themen des Webinars und Videos

- Geschmacksentwicklung
- Anforderungen an den ersten Brei
- Zeitmanagement
- Tabus im ersten Lebensjahr
- Zubereitung von Beikost
- Beachtenswertes beim Einkauf von Babybrei
- psychische Gesundheit
- achtsames Essen
- gesunde Zähnchen

Teilnahme-Voraussetzungen

- Sie sind Mutter/Vater eines Säuglings oder schwanger im letzten Schwangerschaftsdrittel.
- Sie haben ein Smartphone, einen Laptop oder PC mit Internetzugang. Ein Headset (Kopfhörer mit Mikrofon) ist nicht unbedingt erforderlich.

Termine und Anmeldung

- Tel. +43 50 766-14103524
- Zu den aktuellen **TERMINEN**

Die Teilnehmerzahl ist pro Webinar mit 20 Personen begrenzt, damit genug Raum für individuelle Fragen bleibt. Die Teilnahme ist **kostenlos**

Obstsalat und Kletterturm – so fördere ich mein Kind richtig! Ein kostenloses Service für Eltern von 1 bis 3-jährigen Kindern

In dem speziell auf die Bedürfnisse von Eltern und Kind eingehenden **kostenlosen** Workshop „Obstsalat und Kletterturm – so fördere ich mein Kind richtig“ erhalten Sie wertvolle Tipps für die richtige Förderung Ihres Kindes.

- und Heilpädagoginnen informieren Sie zu den Themen:

„Ernährung für 1 bis 3-jährige Kinder“

- Welche Lebensmittel sind für Kleinkinder geeignet
- Worauf soll bei der Zubereitung der Speisen geachtet werden
- Wieviel Energie und Nährstoffe benötigt Ihr Kleinkind für eine optimale Entwicklung
- Umgang mit Nahrungsmittelallergien
- Erfahrungsaustausch und wertvolle Tipps für den Kochalltag

„Wie fördere ich mein Kind richtig“

- Informationen zur kindlichen Entwicklung und Bewegungsförderung
- Förderung der Wahrnehmung
- Umgang mit kindlicher Angst, Fremdeln, Trotzen
- Wie unterstützen Sie Ihr Kind bei der Sauberkeitsentwicklung
- Förderung der Sprachentwicklung

Die Workshops finden nachmittags/abends statt, um auch berufstätigen Eltern und Angehörigen die Teilnahme zu ermöglichen.

Teilnehmeranzahl: min. 5 Personen, max. 15 Personen

Workshopanmeldung

Frau Hutter nimmt gerne Ihre Anmeldung entgegen:

Telefon: +43 5 0766-131713 oder [E-Mail senden](#)



eltern.tisch bringt Eltern ins Gespräch ...

... über Erziehungsthemen

Mindestens vier Mütter und / oder Väter treffen sich online mit einer ausgebildeten Moderatorin. Dabei stehen verschiedene Themen zur Auswahl wie: „Kinder stark machen“, „Geschwisterliebe - Geschwisterstreit“, „Pubertät“, „Familie und Geld“, „Eltern an der Grenze“, etc.

Ein eltern.tisch dauert etwa eineinhalb Stunden.

Die Aufwandsentschädigung trägt das Katholische Bildungswerk.

Besonders gut eignen sich eltern.tisch-Gespräche für Eltern-Kind-Gruppen in Pfarren und Gemeinden!

Inhalte:

- Elternbildung
- Gespräche zwischen Eltern
- Eltern-Kind-Gruppen
- Erziehungsthemen

Dauer: ca. 1,5 Stunden

Kosten: für die Gemeinden, Pfarren und Teilnehmenden keine!

Minimal- und/oder MaximalteilnehmerInnen-Anzahl?

Mind. 4 Personen, maximal 8

Mit oder ohne Anmeldung?

Anmeldung beim Katholischen Bildungswerk bzw. dann bei der Moderatorin

(technische) Voraussetzungen: Möglichkeit zur Videokonferenz (Zoom, WhatsApp, ...)

Kontakt:

Katholisches Bildungswerk der Diözese Eisenstadt

Mag. Johann Artner

johann.artner@martinus.at

0676/880701281

Familiennester Netzwerk Kind Burgenland

Ein Kind zu erwarten, eine Familie zu werden bedeutet eine große Veränderung des persönlichen Lebens. Sich in diese neuen Rollen einzulassen, sie anzunehmen, ist mitunter nicht immer einfach und wird von vielen Eindrücken, „Ratschlägen und Vorgaben“ geprägt.

Das Familien-Nest ist neben der persönlichen Familienbegleitung ein zusätzliches Angebot von Netzwerk Kind Burgenland. Schwangeren **Frauen sowie Eltern mit ihren Kindern von 0-4 Jahren** wird im Familien-Nest die Möglichkeit geboten, sich **zu aktuellen und persönlichen Themen auszutauschen**. Das gegenseitige Kennenlernen, das Bilden von sozialen Netzwerken und der Erfahrungsaustausch der TeilnehmerInnen steht im Vordergrund. Das kostenfreie Angebot wird durch eine Mitarbeiterin von Netzwerk Kind Burgenland begleitet.

Inhalte:

- Gemeinsamer Austausch über den Alltag mit Kindern von 0-4 Jahren
- Soziale Kontakte knüpfen
- Erfahrungen gemeinsam teilen

Dauer:

1-2 Stunden

Kosten:

Das Angebot ist kostenfrei

Minimal- und/oder MaximalteilnehmerInnen-Anzahl?

Es gibt keine Vorgaben betreffend der TeilnehmerInnenanzahl

Mit oder ohne Anmeldung?

Einladungen zu diesen Treffen erhält man via Mail, daher ist eine Anmeldung unter netzwerkkind@volkshilfe-bgld.at erforderlich.

(technische) Voraussetzungen:

Einzigste Voraussetzung ist eine stabile Internetverbindung, ein PC, Laptop oder Smartphone

Kontakt:

Netzwerk Kind Burgenland
DSA Michael Bischof-Horak
Hotline 0676/88350770
netzwerkkind@volkshilfe-bgld.at
www.netzwerkkind.at

Jackpot.fit – Online

Jackpot.fit – Online bringt Ihnen die Jackpot.fit-**Bewegungseinheiten für Bewegungsmuffel, Sport-Beginner*innen und Wiedereinsteiger*innen** ganz bequem nachhause ins Wohnzimmer – flexibel, in Echtzeit und qualitätsgesichert. Wir möchten sowohl jenen die schon einen Jackpot.fit – Kurs besuchen als auch neuen interessierten Personen die Möglichkeit bieten, auf diesem Wege weiterhin in Bewegung zu bleiben bzw. das Programm völlig unverbindlich kennenzulernen. Jackpot.fit – Online ist kostenlos und eine wertvolle Überbrückung bis wieder reguläre Kurse im Turnsaal möglich sind. Spaß und Freude an der Bewegung stehen hier im Vordergrund!

Inhalte:

- Standardisiertes und qualitätsgesichertes Gesundheitssportprogramm
- Für Sport-Beginner*innen und Wiedereinsteiger*innen zwischen 35 und 65 Jahren
- Online-Training in Kleingruppen mit qualifizierten Jackpot.fit Trainer*innen
- Inhalte der Einheiten:
 - a. 30 Minuten Ausdauertraining
 - b. 20 Minuten Krafttraining
 - c. 10 Minuten Verhaltensänderung

Dauer: 60 Minuten bis zu 5 Mal in der Woche

Kosten: 0,00 €

Gibt es eine Minimal- und/oder MaximalteilnehmerInnen-Anzahl?

Es gibt keine Mindest- oder Maximalteilnehmer*innenzahl bei Jackpot.fit - Online

Mit oder ohne Anmeldung?

Anmeldung bzw. Registrierung unter www.jackpot.fit/online

(technische) Voraussetzungen:

- eine stabile Internetverbindung
- die Smartphone App ZOOM, oder Computer/Notebook Anwendung ZOOM
- einen Computer/Notebook ODER ein Smartphone/Tablet
- Lautsprecher/Kopfhörer (um die Anweisungen der Trainer*innen gut zu hören)
- Gymnastikmatte/anderer weicher Untergrund

Kontakt:

Sebastian Hirmann, MA

Tel: 05 08 08-9372

E-Mail: jackpot.bgld@svs.at

www.jackpot.fit

Fragen zu Bildung und Beruf? Ja, gerne!

Die Zeit ist genau richtig – für Neuausrichtung, für **Weiterentwicklung in Bildung und Beruf**.

Manchmal braucht es Ideen, Inspiration, Ermutigung und/oder aktuelle Informationen, damit ein Perspektivenwechsel möglich wird und sich neue Chancen auftun.

Egal ob für Beruf, Freizeit oder Freiwilligenarbeit - wir haben viele Ideen und Antworten zu ihren Fragen. Auch Fördermöglichkeiten gibt es genug – man muss sie nur kennen! Genauso ist es mit den eigenen Kompetenzen!

Wir informieren und beraten gerne und persönlich in Eisenstadt (auch im Gehen!), telefonisch, per Email und auch online per ZOOM – unabhängig, vertraulich und kostenlos!

Inhalte:

- Unterstützung bei beruflicher Neuorientierung
- Information über Berufs(neu)wahl, Jobsuche, Lebenslauf und Bewerbung
- Beratung zu allen Bildungsfragen (Wo gibt es welche Kursangebote?)
- Information zu Fördermöglichkeiten (Es gibt viele!)
- Infos zu Lernen und Kompetenzen

Dauer: individuell

Kosten: keine

Einzelberatung

Nach Anmeldung per Email oder Telefon mailen wir die Einladung mit dem Zoom-Link.

(technische) Voraussetzungen: PC oder Smartphone, Internetzugang, stabiles WLAN

Darüber hinaus gibt es aber auch die Möglichkeit, **kostenlos und flexibel ein Bildungsthema** zu „bestellen“, welches wir dann adaptieren und auch online (Dauer ca. 1 Stunde) anbieten können.

Mögliche Themenbeispiele:

Pensionsantritt und jetzt?

- Lernen im Alter? Welche Möglichkeiten gibt es?
- Bewerbung und Lebenslauf: Wie Jobsuche gelingen kann
- Fördermöglichkeiten für Bildung und Beruf – abseits des AMS
- Berufe im Trend: Zukunftsberufe in Sicht!
- Studieren & Co: Fernstudium, duales Studium und mehr

Kontakt:

BiB Bildungsinformation Bgld.

Domplatz 21 7000 Eisenstadt

info@bib-burgenland.at

www.bib-burgenland.at 

Burgenländisches Bildungstelefon: 02682 / 6688666 oder 0664/1353 499

HPE Burgenland

Hilfe für Angehörige psychisch Erkrankter

HPE- Burgenland ist ein gemeinnütziger, parteiunabhängiger Verein, **der Verwandte und Freunde psychisch Erkrankter unterstützt**. Dies erfolgt durch Beratungen (telefonisch oder persönlich), Selbsthilfegruppen (derzeit eingeschränkt), Vorträge (derzeit nicht möglich), Informationen über psychische Erkrankungen und Umgang mit Personen, die erkrankt sind, für Mitglieder österreichweite Zeitung 5x im Jahr. Unsere Homepage www.hpe.at verschafft einen Überblick über Angebote in den Bundesländern, wichtige Neuigkeiten und enthält ein Forum für den Austausch von Angehörigen und Freunden allgemein und speziell auch für Kinder von Eltern mit psychischen Erkrankungen.

Inhalte:

- Warum und wie ist HPE entstanden?
- Welche Personen können mit uns Kontakt aufnehmen?
- Spezielle Erklärung der Angebote
- Welche Erfahrungen haben wir in Zusammenhang mit den Erkrankungen gemacht?
- Was hat uns geholfen, mit der Situation umzugehen.

Dauer: 1 Stunde

Kosten: € 0,--

Teilnehmerzahl: Mindestens 5 maximal 10 Personen

Mit Anmeldung über Zoom

Kontakt:

Mag. Angelika Klug
hpe-burgenland.at
0664/4032076

Austauschrunde zum Thema Demenz

Das Gesunde Dorf Draßmarkt ladet zum Austausch rund um das Thema Demenz ein. Kennen sie alte Menschen die sich komisch verhalten? Die „garstig“ reagieren ohne augenscheinlichen oder nachvollziehbaren Grund? Haben sie einen Angehörigen der sich ganz anders verhält als sie es gewohnt sind? Wissen sie nicht mehr wie sie Kontakt zu einer betroffenen Person herstellen können? Sind ihnen Gefühle wie Hilflosigkeit, Ausweglosigkeit, Hoffnungslosigkeit, Ratlosigkeit vertraut? Sind ihnen Verhaltensweisen wie verwirrt sein, getrieben sein, aggressive Ausbrüche, klagendes- jammerndes oder weinerliches Verhalten bekannt?

Jeden **1. Montag im Monat** findet ein Treffen für Betroffene und/oder Angehörige, sowie Bekannte, Freunde- oder auch Berufsgruppen (Dienstleistungsberufe, wie Bankangestellte), die mit solchen oder ähnlichen Verhaltensweisen alter Menschen konfrontiert sind, statt.

Zusammenfassende Inhalte in Stichpunkte:

- Wie kann ich mich selbst verhalten?
- Wie kann ich Verständnis lernen?
- Wie kann ich in Beziehung bleiben?
- Was ist Demenz eigentlich?
- Was bedeutet Validation?

Dauer: max. 1,5 h (18:00 Uhr-19:30 Uhr)

Kosten: 0,-

Minimal- und/oder MaximalteilnehmerInnen-Anzahl? Online max. 6 Personen

Mit oder ohne Anmeldung? Immer mit Anmeldung, telefonisch oder per E-Mail

(technische) Voraussetzungen? Smartphone, Tablet, Laptop, PC mit Audioausgang. Optimal wäre mit Micro und Kamera- ist aber nicht Voraussetzung. Fragen können auch schriftlich gestellt werden. Gute Internetverbindung um Ausfälle zu vermeiden.

Stornoregelung? keine

Kontakt:



Therese Tripold

0664/75113086

info@raumundzeit.jetzt

Laufende Online-Angebote und Webinare

[Richtig essen und fördern von Anfang an - ÖGK](#)

[MiniMed Webinare](#)

[Montagsakademie der Uni Graz](#)

[Natur im Garten Webinare](#)

[Onlinekurse für Jugendliche \(Themen z.B. Schönheit, Sex & so\)](#)

Mental stark zu allen Jahreszeiten – So kannst du aktiv deine psychosoziale Gesundheit stärken!

In diesem Webinar – das live, aber auch asynchron (also zeit- und ortsunabhängig) – stattfinden kann, erhalten die Teilnehmer und Teilnehmerinnen **Tipps**, wie sie aktiv an **Belastungen und Stressoren** im Alltag **herangehen** können. Im Fokus steht die Suche nach **Ressourcen**, die uns dabei helfen, mit schwierigen und herausfordernden Situationen, die uns im Alltag immer wieder begegnen, umzugehen. Es werden Tools vorgestellt, die bei der individuellen Suche nach

- dauerhaften Ressourcen, also „Kraftquellen im Alltag“, und
- situativen Ressourcen, also Ressourcen zum aktiven Umgang mit Belastungen und Stressoren,

unterstützen!

Inhalte:

- Ressourcenorientiertes Denken und Handeln im Alltag
- Aktiver Umgang mit Belastungen und Stressoren
- Pausen, Auszeiten und „Kraftquellen“ im Alltag
- Resilienz
- „Stimmungsaufheller“ im Alltag

Dauer: nach Vereinbarung – es wäre möglich, asynchron etwas vorzubereiten (dauer ca. ½ bis 1 Stunde) oder live etwas anzubieten (ca. 2-3 h)

Kosten: 50,-

Minimal- und/oder MaximalteilnehmerInnen-Anzahl? Nein

Mit oder ohne Anmeldung? Mit Anmeldung

(technische) Voraussetzungen? – Internetzugang, MS-Teams Installation, idealerweise Mikro und Kamera

Kontakt:

Dr.rer.soc.oec. Barbara Szabo, BA MA

barbara.szabo@fh-burgenland.at

0664/4416287

„Für einen nachhaltigen Alltag im Gesunden Dorf“ Workshopreihe

Die Workshopreihe „Für einen Nachhaltigen Alltag im Gesunden Dorf“ hat Bewusstseinsbildung und eine individuelle sowie kollektive nachhaltige Gestaltung des Alltags im Gesunden Dorf zum Ziel. Jeder **2-stündige Workshop** wird von **zwei Forscher*innen der Forschung Burgenland** durchgeführt und enthält einen einleitenden theoretischen Impulsvortrag sowie einen partizipativen, kreativen Prozess, in dem das jeweilige Schwerpunktthema mit den Teilnehmer*innen vertieft behandelt wird. Gemeinsam werden **nachhaltige Alternativen zu gewohnheitsmäßigen Handlungen** erarbeitet. Die Gesunden Dörfer können das für sie relevante Thema der Workshopreihe aus dem Angebot wählen.

Inhalte:

- WS1: Sharing Konzepte
- WS2: Ernährung und Nachhaltigkeit
- WS3: Mobilität
- WS4: Klimaschutz
- WS5: Klimawandelanpassung
- WS6: Daten & Fakten aus der Wissenschaft

Dauer: jeweils 2 Stunden

Kosten: pro Einheit € 500 Gesamtkosten

Minimal- und/oder MaximalteilnehmerInnen-Anzahl? 8-15 TeilnehmerInnen

Mit oder ohne Anmeldung? mit Anmeldung

(technische) Voraussetzungen? Laptop oder Handy mit Internetzugang

Kontakt:

Forschung Burgenland GmbH

Campus 1

7000 Eisenstadt

Tel.: 05/7705-5457

julia.stoeller@forschung-burgenland.at

christina.stolavetz@forschung-burgenland.at

marion.rabelhofer@forschung-burgenland.at

Gesund durch die Krise

1. Wie komme ich gesund durch die Krise?

Krisen kommen uneingeladen und fragen nicht, wie Sie damit umgehen können. Im Online-Austausch dreht sich alles um **Wege aus der Gedankenspirale, Förderung der Widerstandskraft, Aktivierung der persönlichen Stärken** und Momente des **Glücks**. Die eigene Person in den Mittelpunkt stellen, mit all seinen Bedürfnissen, Wünschen, Sorgen und Unsicherheiten kann in herausfordernden Zeiten eine Wohltat sein. Erlauben Sie sich 2 Stunden Zeit für sich.

Inhalte:

- ...Resilienz
- ...Stärkenförderung
- ...Glücksmomente
- ...Zukunftsperspektiven

Dauer: 2 Stunden

Kosten: Pauschalpreis: 300,- (bei Gemeindebuchung)

2. Kinder für Krisen stärken

Resiliente Menschen haben die Fähigkeit mit Widrigkeiten im Leben leichter umzugehen und ein glückliches Erwachsenenleben zu führen. Von Anfang an, können wir **Kinder** dabei **unterstützen**, sich von Herausforderungen nicht aus der Bahn werfen zu lassen, sondern ihre **Lebensgestaltung aktiv und gesund** anzugehen und damit **gesund durch Krisen** zu kommen. Ausschlaggebend sind mehrere Komponenten, deren Förderung in direktem Zusammenhang mit der Stärkung der Widerstandskraft stehen. Im Online-Vortrag erfahren Sie mehr zur Resilienzförderung Ihres Kindes.

Inhalte:

- Emotionale Bindung...
- ...Werte
- ...Gefühle
- ...Stärken
- ...Kompetenzen

Dauer: 2,5 Stunden

Kosten: Pauschalpreis: 375,- (bei Gemeindebuchung)

3. Fit für die Schule von Anfang an

Schulvorbereitung beginnt mit dem letzten Kindergartenjahr. Stimmt nicht! Die Vorbereitung beginnt bereits nach der Geburt, denn Sie als Eltern legen bereits den Grundstein für eine gelungene

Schullaufbahn. Im Online-Seminar erfahren Sie, welche Beiträge Sie für einen **gelungenen Schulstart Ihres Kindes** leisten können und wie sie die Lernfähigkeit Ihres Kindes von Beginn an spielerisch fördern können.

Inhalte:

- ...vorbereitete Umgebung nach Emmi Pikler
- ...lernen lernen nach Dr. Manfred Spitzer
- ...Förderliche Aktivitäten zur Gehirnentwicklung
- ...Krippe, Kindergarten und Co
- ...Stärken- und Kompetenzförderung

Dauer: 2,5 Stunden

Kosten: Pauschalpreis: 375,- (bei Gemeindebuchung)

Für alle Angebote gilt:

Max. 15 Teilnehmende

Mit Anmeldung

(technische) Voraussetzungen: Computer mit Internetzugang, Kamera und Mikro – Zoom-Veranstaltung

Kontakt:

Lebenskreisel - Sandra Maria Wurzinger

Feldgasse 13

7121 Weiden am See

Tel.: 0699/182 33 752

eMail: office@lebenskreisel.at



Mobil und fit

Körperlicher Ausgleich ist für unser allgemeines Wohlbefinden, unser Körpergefühl, unsere Gesundheit und unsere Psyche enorm wichtig. Als Gesundheitsförderin zeige ich Möglichkeiten auf um körperlich fit zu bleiben und das ganz einfach ohne viele Geräte.

Die Trainingseinheit **Rückenfit** richtet sich vor allem an Personen, die sitzenden Tätigkeiten nachgehen. Durch gezielte Übungen für die Rückenmuskulatur, die Wirbelsäule und die angrenzenden Bereiche (Gesäß, Bauch, Arme, Beine) wird die Rückengesundheit gefördert. Eine **Mobilisations- und Dehnungseinheit** besteht aus dynamischen Übungsabfolgen, welche auch für Einsteiger geeignet sind. Für Ausdauersportler dient diese Einheit als Ausgleichsprogramm mit Fokus auf Regeneration und Leistungssteigerung. Ziel ist es Muskelverkürzungen zu vermeiden und die Gelenke zu mobilisieren.

Einheiten:

- **Rückenfit für Einsteiger:** Förderung der Rückengesundheit, Kräftigung und Aktivierung der Rückenmuskulatur und/oder
- **Mobilisieren und Dehnen:** allgemeines Dehnen und Mobilisieren, auch für Anfänger geeignet

Dauer: jeweils 1 Stunde pro Einheit

Kosten: 5€ p.P.

Minimal-Teilnehmer: 5 Personen

An- und Abmeldungen bis spätestens einen Tag vor dem Kurs

(technische) Voraussetzungen: Handy oder Laptop mit Internetzugang, Matte, weitere Informationen werden vor der jeweiligen Einheit bekannt gegeben

Kontakt:

Julia Stöller, MSc

Gesundheitsförderin

Übungsleiterin für Fitness- und Gesundheitssport

Telefonkontakt: 0699/17992208

E-Mail: julia_stoeller@hotmail.com



1. Zoom-VORTRAG: Immunsystem ganzheitlich stärken

Mit einem Mix aus der richtigen Ernährung, ausreichend Bewegung, einem gezielten geistigen Training und einer gesunden Verbindung mit anderen Menschen können wir Covid & Co noch wesentlich effizienter begegnen als wenn wir lediglich Masken tragen und uns physisch von anderen Menschen fernhalten! In diesem Vortrag wird ein Überblick gegeben über wissenschaftlich fundierte Maßnahmen, die unser Immunsystem nachhaltig stärken.

2. Zoom-VORTRAG: Mit BALANCEFOOD besser durch die Krise

Die täglichen Anforderungen in der Krise an uns sind enorm. Wer bei der Flut an Herausforderungen gesund bleiben will, muss lernen, auf sich zu achten und den persönlichen Tank regelmäßig nachzufüllen. Ein Vortrag mit jeder Menge Praxisbezug, Tipps & Tricks aus Ost und West - ohne erhobenen Zeigefinger.

3. Zoom-Vortrag: Gibt es gesunde Hausmannskost?

Viele Menschen wollen sich gesund ernähren, wollen aber nicht auf ihre gewohnten Ernährungsvorlieben verzichten. Müssen wir unsere beliebte "Hausmannskost" aufgeben, wenn uns unsere Gesundheit und die unserer Umwelt am Herzen liegen? Nicht unbedingt - wir müssen dabei nur ein paar Dinge beachten!

Wer wissen will, welche Lieblingsgerichte gleichzeitig schmecken und uns guttun können und ob und wann sogar Pizza, Schnitzel oder Schweinsbraten etwas Positives für unsere Gesundheit beitragen können, der ist bei diesem Vortrag richtig!

Für alle Vorträge:

Dauer: 1,5 Stunden

Kosten: 180,00 € + 20% MwSt.

Max. TN-Anzahl: 100 Personen

4. Zoom: ONLINE-Kompaktkurs Selbstmitgefühl zum Kennenlernen

In unserem Kulturkreis gilt es häufig als edler und lobenswerter, sich um andere, als um sich selbst zu kümmern. Dabei stellen eine gute und ausgeprägte Selbstfürsorge und ein achtsamer Umgang mit den eigenen Bedürfnissen doch eigentlich die Basis dafür dar, dass wir aus einem wirklich offenen Herzen und einer liebevollen Quelle ehrlich und kraftvoll für andere da sein können. Dieses kompakte Online-Seminarreihe ist ein Einstieg in das wohltuende Thema der Selbstfürsorge anhand des Zugangs der Achtsamkeit.

Dauer: 3 x 2 Stunden (kann aber je nach Bedarf auch kürzer oder länger angeboten werden),
z.B. 1 x wöchentlich, 3 Wochen lang, jeweils Di abends von 18-20:00 Uhr
Kosten für das gesamte Webinar: 660,00 € + 20% MwSt.
Mind: 4 Personen, Max. 20 Personen

Für alle Angebote gilt:

Mit Anmeldung, Voraussetzungen: Zoom Programm am Computer installiert



Ulrike Zika
gesund und gut e.U.
Email: ulrike.zika@gesundundgut.at
Tel. 0043/6766750500
www.gesundundgut.at

Weitere Vorträge und Formate stelle ich bei Bedarf gerne maßgeschneidert für die Gemeinden zusammen, meine Themenschwerpunkte:

- Ganzheitliche Gesundheitsförderung
- Ernährung nach Traditionell Chinesischer Medizin
- Resilienz
- Achtsamkeit & Mitgefühl
- Soziale Gesundheit, Social Skills und Kommunikation
- Glückskompetenz

Basenfasten, Metabolic Balance, Hausmittel

1. Basenfasten in der virtuellen Gruppe

Eine kurze Ernährungsumstellung und Reinigung, ideal im Herbst und Frühjahr und zur Prophylaxe vor Viruserkrankungen! Kein Hungern, aber bewusstes Essen mit basischen Lebensmitteln, die den Körper entsäuern und entgiften und damit das Immunsystem stärken!

Inhalte:

- Erklärung und Einteilung der Lebensmittel in Gruppen
- gemeinsamer Starttermin
- Austausch von geeigneten Rezepten
- Betreuung über Zoom und Whatsapp-Gruppe

Dauer: 2 Wochen

Kosten: 75,-- pro TeilnehmerIn

Minimal- und/oder MaximalteilnehmerInnen-Anzahl? ab 8 Personen

Mit Anmeldung

(technische) Voraussetzungen: PC, Laptop, Smartphone

2. metabolic balance® Gruppenbetreuung

Langfristige Ernährungsumstellung und individuelles Stoffwechselprogramm, nicht nur um Gewicht zu verlieren. Viele chronische Krankheiten sprechen gut auf eine Ernährung mit den individuell passenden Lebensmitteln an, durch viele Studien mittlerweile bewiesen.

Der Klassiker unter den Ernährungsprogrammen, ohne zusätzliche Produkte!

Inhalte:

- Blutbild im Labor oder beim Arzt machen lassen
- gemeinsamer Starttermin
- individueller Ernährungsplan und persönlicher Einzeltermin vor Planerstellung
- Betreuung über Whatsapp-Gruppe

Dauer: individuell; aber mindestens 2 Wochen

Kosten: 290,-- pro TeilnehmerIn

Minimal- und/oder MaximalteilnehmerInnen-Anzahl? ab 6 Personen

Mit Anmeldung

(technische) Voraussetzungen: Smartphone

3. Online Vortrag „Hausmittel und Prophylaxe in der Grippezeit“

Ein Einblick, welche Hausmittel und natürliche Stoffe wir in Kräutern und Lebensmitteln finden, die einerseits aus der Volkheilkunde stammen und andererseits durch neue Forschungen belegt sind, um der Grippezeit ihren Schrecken zu nehmen.

Hilfe zur Selbsthilfe, damit jeder/jede sein Immunsystem stärken kann und gar nicht erst krank werden muss.

Inhalte:

- welche Pflanzen und Kräuter
- welche Vitamine, Spurenelemente, Mineralstoffe
- bewirken was im Körper und sind wofür geeignet?

Dauer: ca. 1,5 Stunden

Kosten: 180,-- pro Vortrag

Keine Minimal- und/oder MaximalteilnehmerInnen-Anzahl

keine Anmeldung notwendig

(technische) Voraussetzungen: Smartphone oder PC, Laptop

Kontakt:

Karin Borges

Heilpraktikerin nach deutschem Recht, Ernährungsberaterin

Praxis für Gesundheit + Lebenslust

Marieng. 6, 7341 Markt St. Martin

Tel. +43 (0)676/6104677

www.lebenslust-energetik.com

Online-Ernährungsvorträge

- **Ernährungsassoziierte Erkrankungen und ihre Vorbeugung (1 h)**
Welche Krankheiten sind ernährungsbedingt? Was kann zur Vorbeugung getan werden?
Was ist alltagstauglich und wirklich realisierbar?
- **Ernährungsformen (1 h)**
Gesunde Ernährung im Überblick, Kenntnisse über Nahrungsmittelproduktion, Ernährungsverhalten, ernährungsassoziierte Erkrankungen.
- **Gesunde Ernährung im Kleinkindalter (1 h)**
Kenntnisse über die Bedeutung von Nährstoffen im Kleinkindalter. Praktische Umsetzung einer erfolgreichen, kindgerechten Ernährung für die Kleinsten im Alltag. Möglichkeiten der Mahlzeitengestaltung, angepassten Speisenzubereitung und viele gesunde Rezepte.
- **Essen was das Herz begehrt – Herz-Kreislaufkrankungen und Ernährung (1 h)**
Herz-Kreislaufkrankungen sind die Todesursache Nr.1 in Österreich. Das Risiko für Herz-Kreislaufkrankungen ist umso größer, je ungesünder wir uns ernähren. Es sind nur einige einfache Grundsätze, die wir befolgen müssen, um herzgesund zu leben und zu altern.
- **Der Darm – Sitz der Gesundheit (1 h)**
Darm – mehr als ein Verdauungsorgan; Darmflora – unsere kleinen Helfer; Darmgesundheit – ganz einfach?
- **Lebergesundheit (1 h)**
Eine Nichtalkoholische Fettlebererkrankung (NAFLD) ist mit einer erhöhten Sterblichkeitsrate verbunden. Da es noch keine zugelassenen Medikamente gibt, ist die einzig effektive Maßnahme eine Lebensstiländerung.
- **Gesunde Ernährung kompakt – worauf kommt es wirklich an? (1,5 h)**
Nahrungs- und Flüssigkeitszufuhr für Gesundheit, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit; Nahrungsmittelbilanz; gesunde Gewichtsabnahme und richtiger Umgang mit Diäten; Verbesserung des persönlichen, individuellen Ernährungsverhaltens
- **Ernährung im Alter (1,5 h)**
Kenntnisse über Veränderungen des Organismus und dem Nährstoffbedarf im Alter. Bewusstsein über die Bedeutung der altersgerechten, gesunden Ernährung für SeniorInnen. Umfassender Überblick zu Möglichkeiten der Mahlzeitengestaltung und Speisenzubereitung
- **Weight Loss Group (8 Einheiten je 1 h, 800€, mind. 2 Teilnehmende)**
Erfolgreiche und dauerhafte Körperfettreduktion zur Erreichung der persönlichen Wohlfühlfigur in der Gruppe

keine limitierte TN-Zahl

Kosten: 1 h Online-Vorträge 100€

1,5 h Online-Vorträge 200€

Mit Voranmeldung

(technische) Voraussetzungen: Skype

Kontakt:

Mag. Reka Hübner, 0650/2865725, reka.huebner@bnet.at

Online-Frauenkreis „Zaubergarten der Weiberkraft“

Gerne möchte ich mit dir, liebe Frau, in die große Wirksamkeit von Frauenkreisen eintauchen. Der monatlich wiederkehrende Frauenkreis dient uns – begleitend zum Alltag – für eine regelmäßige bewusste Verbindung zu unserem Sein und der Natur. Ein Höhepunkt der Frauenkreise sind die Jahreskreis-Feste mit ihren Ritualen. Diese dienen uns als Spiegelbild der Natur und tragen zum ganzheitlichen Wachstum deiner Persönlichkeit bei.

Inhalte:

- ...Stärkung deiner Verbindung zu Natur
- ...dich im Gefühl zu dir und deinem Körper als Frau stärken
- ...bei dir und in deiner Mitte wieder ankommen
- ...deine Selbstheilungskräfte werden aktiviert
- ...deine Lebensfreude und Lebenskraft aktivieren

Dauer: 1,5 Std

Kosten: € 25,--

Minimal- und/oder MaximalteilnehmerInnen-Anzahl?

Minimal 2 TeilnehmerInnen, nach oben keine Grenze

Mit oder ohne Anmeldung?

Nur mit Voranmeldung

(technische) Voraussetzungen?

Zugang zu Zoom

Kontakt:

Andrea Pögl-Buchner

Flurgasse 5

7202 Bad Sauerbrunn

info@andreapoegl.at

www.andreapoegl.at

"Naturkraft-für-mich" Geschichten hautnah erleben

Insgesamt sieben einzelne Naturkraft-Geschichten **können unabhängig voneinander** gebucht und erlebt werden. Der gesamte 7er Zyklus führt durch einen spannenden, archetypischen Naturkraft-„Themenkreis“, den wir gerade in diesen Zeiten gut brauchen können! Jede Geschichte wird erst nach einer Online-Einführung in die Natur Resonanz Bewegungslehre gemeinsam vorbereitet und anschließend individuell zur gewünschten Zeit am gewünschten Ort direkt in der Natur erlebt – und hier zu der persönlichen Geschichte. Körper, Geist und s´Herzl erleben gesunde Bewegungsvarianten kombiniert mit Atem-Variationen anpassenden Plätzen - die persönliche „Wander- und Bewegungskarte“ wird online gemeinsam entwickelt, individuell aufgezeichnet und ... mitgenommen. Hohes Social Media Potenzial.

Inhalte:

- "NATURKRAFT-FÜR-MICH" GESCHICHTE Nr. 1: **STABILITÄT**
- "NATURKRAFT-FÜR-MICH" GESCHICHTE Nr. 2: **BEWEGLICHKEIT**
- "NATURKRAFT-FÜR-MICH" GESCHICHTE Nr. 3: **ICH BIN ... / ICH-GEFÜHL**
- "NATURKRAFT-FÜR-MICH" GESCHICHTE Nr. 4: **HERZ-GEFÜHL**
- "NATURKRAFT-FÜR-MICH" GESCHICHTE Nr. 5: **VERBINDUNG**
- "NATURKRAFT-FÜR-MICH" GESCHICHTE Nr. 3: **BALANCE**
- "NATURKRAFT-FÜR-MICH" GESCHICHTE Nr. 3: **WÜNSCHE**

Dauer: 1 Stunde Online-Einführung je Geschichte

Kosten: 18 EUR/Person (jeder Kurs ist einzeln buchbar und vollwertig)

Minimal- und/oder MaximalteilnehmerInnen-Anzahl? Nein

Mit oder ohne Anmeldung? Ohne Anmeldung

(technische) Voraussetzungen? Zoom-fähiges Endgerät + Block/Stifte

Kontakt:

Sabine Schulz - Die Naturdenkerin
Begründerin NATURESPONSE® NEUES BEWEGEN IN RESONANZ MIT DER NATUR
c/o SABINE SCHULZ KOMMUNIKATION
Agentur für Neues Natur Erleben
+43 699 17 36 36 07
kontakt@sabine-schulz-kommunikation.com
www.sabine-schulz-kommunikation.com/naturesponse

Lebe DEIN Leben - folge dem Weg des Herzens!

Online-Vortrag:

Andere bestimmen unser Leben. Im Geheimen gibt es immer einen Traum ...

Was hindert uns diesen wirklich zu leben? Wie manipulieren wir uns selbst!

JEDER kann ein selbstbestimmtes, gesundes & erfülltes Leben führen!

- Krise als Chance
- Raus aus dem Hamsterrad - Muster unterbrechen
- Zeichen im Leben erkennen
- Ziele erfolgreich umsetzen

Dauer: 40min

Kosten: Kostenfrei

Minimal- und/oder MaximalteilnehmerInnen-Anzahl? 1 - 99

Mit oder ohne Anmeldung? Beides möglich

(technische) Voraussetzungen: PC, Laptop, Tablet, Smartphone mit Zoom Client

YOGA - Einsteiger und leicht Fortgeschrittene

Online-Bewegung: **Flow YOGA** mit Asanas!

- Beweglichkeit
- Innere Ruhe
- Abstand vom Alltag

Dauer: 40min

Kosten: €10.-/Teilnehmer oder Pauschal € 60.-

Gibt es eine Minimal- und/oder MaximalteilnehmerInnen-Anzahl? 1-99

Mit oder ohne Anmeldung? Mit Anmeldung

(technische) Voraussetzungen: PC, Laptop, Tablet, Smartphone mit Zoom Client

Übungsmatte (wenn vorhanden)

Kontakt:

Helmut Löffler

Institut SYNC – Lebe DEIN Leben

Schamanismus - Yoga - Natur - Coaching

LICHTRAUM an der ROSALIA

Reserlgasse 108

7212 Forchtenstein

Tel: 0664/547 89 21, <mailto:sync@institut-sync.at>, <http://www.institut-sync.at>

Stress Weg – Mit Qigong in den Abend fließen

Finde selbst heraus, wie gut es sich anfühlt, abends runterzuschalten und zu entspannen, beweglich zu werden und im eigenen Ozean der Ruhe zu tauchen.

Inhalte:

- Wirkungsvolle Übungen um Nacken und Schultern zu entspannen
- Wirbelsäule und Gelenke sanft durchbewegen, geschmeidig und flexibel werden
- Innere Ausgeglichenheit und Stabilität
- Übermäßiges Denken abschalten und in die Ruhe eintreten
- Tief und frei atmen
- Belastendes loslassen und neue Kraft schöpfen

Dauer: 5 Einheiten á 1 h, Zeiten nach Vereinbarung Vormittags, Nachmittags oder Abends möglich

Kosten: € 125,- pro Person; inkl Aufzeichnung und Übungsskript.

Minimal- und/oder MaximalteilnehmerInnen-Anzahl? Mind. 6, Max 15

Mit oder ohne Anmeldung? Mit Anmeldung

(technische) Voraussetzungen? Der Online Kurs findet auf Zoom statt. Der Link wird vor Beginn zugesandt.

Kontakt:

Romana Maichin-Puck

Tel.: 0664-1854061

Email: romana.maichin@tgg.at

www.tgg.at

Das 1x1 der Achtsamkeit

Die Zeit ist schnelllebig geworden, die Arbeitsanforderungen steigen, Informationsfluten umgeben uns. Es fällt uns immer schwerer abzuschalten, dem Gedankenstrom Einhalt zu gebieten und das Leben noch freudvoll zu genießen.

Achtsamkeit ist längst in aller Munde. Promis, große Firmen aber auch die Forschungsergebnisse der letzten Jahre empfehlen uns, achtsamer zu werden. Doch was heißt Achtsamkeit überhaupt? Welche Auswirkungen hat Achtsamkeit in unserem Alltag und für unsere Arbeit? Wie kann ich starten und welche Übungen gibt es? Das und einiges mehr erfahren Sie hier.

Inhalte:

- Ursprünge und Entwicklung des Konzepts der Achtsamkeit
- Definitionen und Traditionen
- Auswirkungen der Achtsamkeitspraxis auf die Neurobiologie und das Gehirn
- Nutzen und Wirkmechanismen (Aufmerksamkeitsfokussierung, Selbst- und Körperwahrnehmung, Emotionsregulation, kognitive Fähigkeiten und vieles mehr)
- Kennenlernen und praktizieren der bekanntesten und wichtigsten Übungen aus der Achtsamkeitspraxis

Dauer: Workshop 2 x 2 Stunden (oder nach Vereinbarung)

Kosten: Pauschal 360€ für 4h oder Abrechnung pro Teilnehmenden

Minimal- und/oder MaximalteilnehmerInnen-Anzahl? keine

Mit oder ohne Anmeldung? Nach Vereinbarung

(technische) Voraussetzungen? Zoom taugliches Endgerät mit Ton und Videofunktion

Kontakt:

Carina Ehrnhöfer, MSc

0043 664 912 49 39

carina@meditationsnetzwerk.at

www.meditationsnetzwerk.at

Gewichtsmanagement mit Yoga und gesunder Ernährung

Mit **gezielten Yogaübungen** durch Yogalehrerin Daniela Wolf wird die Muskulatur gekräftigt, die Dehnbarkeit erhöht und die Verdauungsleistung positiv beeinflusst. Atemübungen reduzieren Stress und damit die Ausschüttung des Dickmacher-Hormons Cortison. Zusätzliche diätologische **Ernährungsgespräche** mit Mag. Brigitte Wolf, BSc helfen, Ernährungsfehler zu entdecken und zu eliminieren.

Inhalte:

- Gewichtsmanagement
- Yogaübungen zur Kräftigung der Muskulatur, Erhöhung der Dehnbarkeit und Verbesserung der Verdauungsleistung
- Atemübungen zur Stressreduktion
- Diätologische Ernährungsgespräche

Dauer:

Je nach Vereinbarung

Beispiel 1: 5 EH à 60 Minuten (3 x Yoga, 2x Ernährung)

Beispiel 2: 10 EH á 60 Minuten (7x Yoga, 3x Ernährung)

Individuelle Wunschpakete sind möglich

Kosten:

Je nach (Wunsch)Paket:

Beispiel 1: 5 EH 600,- EUR (bei 10 TN = 12 EUR/Person)

Beispiel 2: 10 EH 1000, EUR (bei 10 TN = 10 EUR/Person)

Gibt es eine Minimal- und/oder MaximalteilnehmerInnen-Anzahl?

Maximal 15 TN

Mit oder ohne Anmeldung?

Anmeldung erforderlich, um Zoom-Link zu versenden

(technische) Voraussetzungen?

Zoom taugliches Endgerät mit Ton und Videofunktion

Kontakt:

Daniela Wolf, Zum Seeblick 22/2/7, 7083 Purbach

e mail: danielawolf@gmx.at, Tel: 0681/102 290 91

Mag. Brigitte Wolf, BSc, Robert Michlits-Straße 15/3, 7083 Donnerskirchen

e mail: ernaehrung@brigittewolf.at, Tel: 0650/94 24 340

Immunkraft

Stark durchs Leben und durch schwierige Zeiten

Mein aktueller Online-Fachvortrag, den ich Ihnen als auf selbständiger und unabhängiger Basis tätiger, studierter Gesundheitswissenschaftler und -förderer anbiete, vermittelt den Menschen Ihres „Gesunden Dorfes“ beziehungsweise Ihrer „Gesunden Stadt“ das aktuellste, wissenschaftlich fundierte Wissen zu den folgenden Themen:

- ☒ Wichtige Mikro- und Makronährstoffe in unserer täglichen Nahrung/unseren Lebensmitteln, die mit einem schlagkräftigen Immunsystem in Verbindung gebracht werden
- ☒ Omega-3 Fettsäuren, Immunsystem und „Stille Entzündungen“
- ☒ Vitamin D – aktuellster wissenschaftlicher Stand
- ☒ Sinn und Unsinn von Nahrungsergänzungsmitteln
- ☒ Bedeutung von regelmäßiger Bewegung und Muskeln für das Immunsystem
- ☒ Unsere "Immunburg" und was man darunter versteht
- ☒ Unsere internen und externen Gesundheitsressourcen
- ☒ Schlaf und Immunsystem
- ☒ Darm und Immunsystem
- ☒ Bewährte, konkrete Verhaltensempfehlungen für Epidemie-/Pandemiezeiten
- ☒ usw.

Art des Vortrages:	Online-Fachvortrag über Microsoft-Teams
Datum und Zeit:	nach Absprache jederzeit möglich! (auch am Abend, an Wochenendtagen etc.)
Dauer des Vortrages:	2 Stunden (10 Minuten Pause nach ca. 1 Stunde)
Anmeldung Teilnehmer:	erforderlich
Einladung Teilnehmer:	Die Teilnehmer bekommen an die von Ihnen angegebene E-Mailadresse eine persönliche Einladung in Form eines Links zugeschickt und können über diesen einfach und bequem von zu Hause aus an der Veranstaltung teilnehmen!
Maximale Teilnehmerzahl:	300 Teilnehmer und Teilnehmerinnen
Technische Voraussetzungen:	PC oder Handy (idealer Weise mit Mikrofon und Kamera), Internetzugang

Installation MS-Teams: Eine Installation der Software (App) Microsoft-Teams ist für die Teilnahme am Fachvortrag nicht zwingend notwendig!

Kosten: 175 Euro

Konkrete kurz-, mittel- und langfristige Ziele/Potential dieses Fachvortrages:

1. Die Menschen mit einem Wissen auszustatten, das sie befähigt ihr Immunsystem und sich selbst effektiv zu stärken
2. Ausbildung von Multiplikatoren
3. Die Menschen über das aufklären, was nun wichtig und notwendig ist zu tun
4. Verringerung von Krankheitshäufigkeiten und Bildung von Clustern
5. Reduzierung der Anzahl schwerer(er) Verläufe, Freihaltung von Intensivbetten-Kapazitäten in österreichischen Krankenhäusern
6. Eindämmung der Pandemie durch Wissen, Bewusstseinsbildung, richtiges Verhalten und Verhaltensänderung

Die Inhalte meiner Fachvorträge basieren auf den folgenden Prinzipien: „Tiefe“, „Ehrlichkeit“, „Aktualität“ und „Verständlichkeit“.

Ihr
Reinhard Ehrnhöfer



KONTAKT:

Reinhard Ehrnhöfer, BA MA
Professionelle Gesundheitsvorträge
Turbagasse 14/4
7423 Pinkafeld
Tel. 0680/2176448

www.geheimnis-gesundheit.at

Telco WALK & TALK

Austausch und Bewegung – Körper und Geist

Telco WALK & TALK ist deine Auszeit, um Abstand zugewinnen UND sich dabei inspirierend mit anderen auszutauschen. Danach gehst du gestärkt, gelöster und motivierter nach Hause. So kannst du völlig ortsunabhängig neue Kraft tanken. Wir treffen uns online/telefonisch und du gehst in deinem Tempo und bist gleichzeitig mit alle anderen Teilnehmer/innen verbunden. **Telco WALK & TALK** = Gehen und reden = Bewegung von Geist und Körper

Inhalte:

- ...Gehen und reden
- ...völlig ortsunabhängig (telefonisch oder online)
- ...in deinem Tempo
- ...Gruppendynamik mit positiven anregenden Impulsen
- ...Austausch und für neue Ideen
- ...Vorteile Bewegung:
 - verbessert die Stimmung nachweislich,
 - baut Stress ab,
 - liefert eine verbesserte Gedächtnisleistung (neue Nervenzellen werden gebildet),
 - hat positive Auswirkungen auf Herz- Kreislaufsystem und Gewicht und
 - wirkt prophylaktisch gegen Demenz

Dauer: ca. 45 Minuten (Dienstag um 15:30 Uhr oder Donnerstag um 8:30 Uhr)

Kosten: € 12,- pro Teilnahme, Monatlich € 49,- (1x pro Woche)

Minimal- und/oder MaximalteilnehmerInnen-Anzahl: 5 max. 30 Personen

Mit Anmeldung per Mail an: mail@natascha-thurner.at

Kontakt:

Mag. (FH) Natascha Thurner

mail@natascha-thurner.at

Homepage:

www.natascha-thurner.at