

Bildung stärkt!



LEADER-Projekt

Lebenslanges Lernen
in der LEADER-Region
Villach-Umland

Digitalisierung – Gesundheit – Nachhaltigkeit

Brainwalking - Fitness für Körper und Geist

Mi, 6.4.2022, 14 - 16.30 Uhr

Alte Drauschleife Weißenstein,

Treffpunkt: Bahnhof Weißenstein-Kellerberg

Referentin: Mag.^a Ulrike Schwertner

*Mitten im Leben-Gruppenleiterin, Referentin für
Senior:innenbildung*

Die alten Griechen haben es vorgemacht: Es denkt sich leichter, wenn man „per pedes“ unterwegs ist! Auch die Neurowissenschaft weiß um die positiven Auswirkungen, die regelmäßige Bewegung auf unser Gehirn hat. Brainwalking (engl. brain – Gehirn und walking – spazieren, wandern) verbindet die Elemente Gedächtnisübungen mit der Bewegung des Gehens in der Natur. Diese sogenannten Denkspaziergänge sind für jeden Menschen unabhängig von Alter und Fitness geeignet.

Anmeldung bis Mo, 4.4.2022 an weisenstein@ktn.gde.at oder 04245/2385. Der Workshop findet unter den jeweils gültigen Covid-Verordnungen statt!

Kostenfrei! Diese Veranstaltung wird im Rahmen des LEADER-Projekts „Bildung stärkt!“ ermöglicht. Veranstalter: Katholisches Bildungswerk Kärnten



Katholische Kirche Kärnten
KATHOLISCHE AKTION



Mit Unterstützung von Bund, Land und Europäischer Union

 Bundesministerium
Landwirtschaft, Regionen
und Tourismus



LAND  KÄRNTEN



Europäischer
Landwirtschaftsfonds für
die Entwicklung des
ländlichen Raums:
Hier investiert Europa in
die ländlichen Gebiete.

