

ONLINE



move & eat

AUGENENTSPANNUNG UND GEHIRNNAHRUNG

move & eat

AUGENENTSPANNUNG UND GEHIRNNÄHRUNG



Sie fühlen sich gestresst, haben müde Augen und Ihr Kopf „raucht“? Dann ist es Zeit für eine entspannende und stärkende Pause!

In diesem Workshop erlernen Sie einfache Körperübungen, durch die sich Ihre gestressten Augen in nur wenigen Minuten erholen. Die Übungen sind jederzeit und ohne Hilfsmittel am Arbeitsplatz durchführbar.

Sie erhalten Informationen über jene Lebensmittel und deren Zubereitungsmöglichkeiten, die Augen und Gehirn in besonderem Maße guttun. Durch eine gesunde Ernährungsweise und sanfte Bewegungsübungen unterstützen Sie nicht nur Ihre Augen, auch Ihr Gehirn wird optimal versorgt und Ihre geistige Leistungsfähigkeit steigt.

Im Anschluss an den Workshop werden Rezepte zum Nachkochen sowie Übungserklärungen als Handout zur Verfügung gestellt.

Referentinnen:

Wilma Bürger

Dipl. Gesundheitstrainerin für Ernährung
und Fasten

Ines Moser

Dipl. Gesundheitstrainerin für Bewegung
und Wellness und personal Training

Veranstaltungsort:

**ONLINE VIA
ZOOM**

Link und Zugangsdaten
werden Ihnen nach der
Anmeldung
per Mail zugeschickt.

Termine:

immer dienstags,
31. Mai, 7., 14., 21.
und 28. Juni 2022

Uhrzeit:

jeweils
18.30 bis 19.20 Uhr

Kosten: € 25,- für 5 Einheiten

(€ 12,- für 5 Einheiten für hauptamtliche Mitarbeiter:innen des Seelsorgeamtes)

Überweisung an: Katholisches Bildungswerk Kärnten | AT62 3900 0000 0106 6760

Verwendungszweck: **move & eat, Augen & Gehirn**

Anmeldung: Mit Vor- und Nachname, Mailadresse und Telefonnummer an:

ka.kbw@kath-kirche-kaernten.at oder 0463 5877 2423

Information: Petra Kudlička 0676 8772 2424

*Der Betriebsrat des Seelsorgeamtes
übernimmt 50 % der Kosten.*



 **Katholische Kirche Kärnten**
KATOLIŠKA CERKEV KOROŠKA