

„Außergewöhnliche Zeiten rufen nach außergewöhnlichen Weg-Gefährtinnen“

Sehr geehrte Frauen in unserer Gemeinde!

In Kooperation mit dem **Frauengesundheitszentrum Kärnten** veranstalten wir im Rahmen unserer **Gesunden Gemeinde** im September und Oktober 2021 die „**Initiative Weg-Gefährtinnen**“.

Die „Initiative Weg-Gefährtinnen“ wendet sich an Frauen, die bei einem leichten Gruppenspaziergang in der Gemeinde mit Expertinnen und Fachfrauen zu gesundheitsrelevanten Themen ins Gespräch kommen wollen.

Dabei können Sie gleichzeitig Ihre körperliche, wie mentale und soziale Gesundheit stärken – also sich selbst etwas rundum Gutes schenken!

Neben anderen Professionistinnen, freut es uns, dass Frau **Claudia Strobl, Weltcup-Siegerin Ski alpin, Dipl. Mentalcoach und Expertin für mentale Stärke, emotionale Balance und körperliche Fitness**, diese Spaziergänge als erfahrene Weg-Gefährtin begleiten wird.



Während der ca. 1,5 – 2 Std. dauernden Spaziergänge werden Themen besprochen, wie z.B:

- Innere Stärkung und Zentrierung in turbulenten Zeiten
- Die Gabe der Selbstliebe und Selbstwirksamkeit
- Glückliche, erfüllende Beziehungen – privat und beruflich
- Elemente einer klaren und starken Kommunikation
- Energieräuber entlarven und innere Energiequellen aktivieren lernen
- Herausforderungen in wertvolle Chancen verwandeln
- Emotionale Intelligenz - die wichtigste Kraft in deinem Leben

Grundsätzlich wird bei jedem Termin auf Anfragen und Bedürfnisse der Teilnehmerinnen aktuell eingegangen.

Wann: 09.09./23.09. jeweils um 16:00 Uhr - 07.10. und 21.10. jeweils um 14:30 Uhr

Treffpunkt: Treffpunkt jeweils Park am See/Pavillon in Bodensdorf

Anmeldung: bis zwei Tage vorher im Meldeamt der Gemeinde, Tel: 04243-8383-0

Die Teilnahme ist kostenlos, jede Teilnehmerin erhält vom Frauengesundheitszentrum Kärnten ein „Überraschungsgeschenk“.

Wir freuen uns auf gemeinsame inspirierende Spaziergänge!

Mit freundlichen Grüßen

Georg Kavalari e.h.
(Bürgermeister)

Vzbgm. Walter Müller e.h.
(Gesundheitsreferent)