



BEWEG DICH! UND DEIN GEHIRN SAGT DANKE

Die Workshops zum Bestsellers mit Dr. Manuela Macedonia

Warum sind sportliche Kinder besser in der Schule? Weshalb haben Menschen, die sich regelmäßig bewegen, das bessere Gedächtnis? Unser Gehirn ist unser wichtigstes Organ: Denken, Fühlen und Lernen werden hier zentral gesteuert. Trotzdem widmen wir unserem Gehirn deutlich weniger Aufmerksamkeit als unserem Körper. In diesen Workshops erfahren Sie, wie und warum sich regelmäßige Bewegung auf unser Gehirn

positiv auswirkt, wie wir es aktiv „pflegen“ können und wie wir durch moderate Bewegung Stresssymptomen, Übergewicht, Depression und Demenz vorbeugen.



FRAGEN?
www.macedonia.at



LOCATION



WINDISCHGARSTEN, Österreich Villa Sonnwend

Villa Sonnwend National Park Lodge***
Mayrwinkl 80 | 4575 Roßleithen,
Österreich
Tel. +43 7562 20 592
www.villa-sonnwend.at

WORKSHOPS FÜR PROFESSIONALS...

... und all jene, die ein vertieftes Wissen zum Thema Gehirn und Bewegung möchten

Während der Vormittage präsentiert Dr. Macedonia die jeweiligen Tagesthemen. Nach der Mittagspause wird der Workshop in der Natur der jeweiligen Region fortgesetzt. In **Walking Discussions** besprechen die Teilnehmer/innen die behandelten Themen in Kleingruppen. Sie erarbeiten individuelle **Vorgangsweisen und Lösungsansätze** für ein Leben, in dem sie Bewegung zur Steigerung und Erhaltung ihrer kognitiven Fähigkeiten bewusst einsetzen.

Dr. Macedonia ist dabei und walkt mit. Am Ende des Tages trifft sich die Gruppe im Plenum und reflektiert über **die neu gewonnenen Erkenntnisse**.

MODUL 1

09.-12. Dez. 2020

MODUL 2

19.-21. April 2021

Besuchen Sie die Website für das detaillierte Programm

BUCHUNG: www.macedonia.at

INFO: 0043 699 10 87 72 43
manuela@macedonia.at

