



Das Frauenreferat der „Gesunden Gemeinde“ St. Kanzian startet wieder bewegt ins Jahr:

„Komm zum Ge(h)rede“

- von Frauen für Frauen



Kostenlos!

**Kostenlos - jeden Donnerstag in der Zeit von 17.30 - 19.00 Uhr
mit dem Treffpunkt am Parkplatz der MS Magdalena in Seidendorf.**

Gemeinsam mit Expertinnen werden bei einem lockeren Gruppenspaziergang entlang der Draugrundgesundheitsrelevante und persönlichkeitsstärkende Themen angesprochen. Die körperliche, mentale und soziale Gesundheit wird gestärkt und **Sie tun sich etwas Gutes**. Bei diesen geführten Spaziergängen wird speziell auf die Fragen und Bedürfnisse der Teilnehmerinnen eingegangen. Das **Ge(h)rede** wird vom Verein FIT FOR FUN Sportunion Südkärnten sportlich begleitet.

**Liegt Ihnen Ihre Gesundheit am Herzen? Fühlen Sie sich angesprochen?
Wollen Sie mehr darüber erfahren?**



DO 8. Mai 2025

„Vom Mangel in die Fülle – stark wie ein Baum!“

Annemarie Weilharter, Lebens- und Sozialberaterin, Gestaltpädagogin



DO 15. Mai 2025



„Entdecke was in DIR möglich wird:

Begegne der Königin, Magierin, Kriegerin und Liebenden in DIR!“

MMag.^a Verena Kalcher-Riegler, Psychologin, Gestaltpädagogin

DO 22. Mai 2025



**„Wie Glaubenssätze und Prägungen unser Leben beeinflussen –
Warum wir die Welt sehen, wie wir sie sehen“**

Hermine Joham, Dipl. Lebens- und Sozialberaterin

DO 5. Juni 2025

Treffpunkt: Schedma-Wald

„Achtsamer und resilienter mit der Kraft der Natur“

Mag.^a Kathrin Sowa-Mörrtl, Dipl. Lebensberaterin, Waldbadentrainerin



DO 12. Juni 2025



„Erste Hilfe für die Seele“

Verena Kießling, MSc., Lebens- und Sozialberaterin, pro mente Kärnten

DO 26. Juni 2025



„Ruhe finden im bewegten Alltag:

Der Dreiklang aus Bewegung, Stress & Schlaf“

Sylvia Sturm, BSc., Physiotherapeutin

Um Anmeldung im Bürgerservicebüro wird gebeten!

LAND  KÄRNTEN

Abt. 5 – Gesundheit und Pflege

Die Veranstaltung findet auf Initiative der Gesunden Gemeinde St. Kanzian am Klopeiner See statt und wird von der Unterabteilung Gesundheitsförderung des Landes Kärnten finanziell unterstützt.