



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

# „Komm zum Ge(h)rede“

- von Frauen für Frauen



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.<sup>a</sup> 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.<sup>a</sup> Kathrin Sowa-Mörtl, 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!**