

Freuen Sie sich auf drei abwechslungsreiche Tage im idyllischen Luftkurort Bad Häring in Tirol.

Fördern Sie Ihre körperliche und geistige Beweglichkeit & Flexibilität unter Gleichgesinnten.

Auf ausgewählten Routen „sinneswandern“ wir in herrlicher Naturkulisse mit spannenden Gesundheitsthemen im Gepäck.

Wir schärfen Konzentration, Aufmerksamkeit, Gedächtnis und Sinneswahrnehmung anhand erprobter Konzepte zum ganzheitlichen Gedächtnis- und Körpertraining.



Erlebnistage „Sinneswanderungen“ für Sie konzipiert:

- ✓ Sorgsam ausgewählte und leichte Wanderungen zu Kraftplätzen und idyllischen Orten – schöpfen Sie Kraft und Vitalität in der Natur
- ✓ Spielerisch aufgebaute Koordinations- und Gedächtnisübungen, die Spaß machen und herausfordern – bringen Ihr Gehirn auf Trab und verbreiten gute Laune
- ✓ Ausgewogener Mix aus Bewegung und Erholung
- ✓ Abwechslungsreiche Übungen zur Aktivierung der Sinne – steigern Sie Aufmerksamkeit, Fokus & Präsenz
- ✓ Erfahren Sie das Neueste aus internationalen Studien – wie Natur unsere Gesundheit und unsere Gehirnleistung beeinflusst

✓ Informativer Austausch in und rund um die Natur mit Gleichgesinnten

✓ Zusammenfassung aller Übungen und Trainingseinheiten – zur leichten Anwendung im Alltag

✓ Unterwegs in einer kleiner Gruppe bis maximal 12 Personen

Seminarpreis: 387.- € pro Person

Termine & Online-Anmeldung unter:
www.move-learn.de/sinneswanderung

Nähere Informationen und Kontakt:

Margret Liller

Telefon: +49 (0)176 721 30519

info@move-learn.de

Veranstaltungsort:

Wellnesshotel Panorama Royal****

Panoramastraße 2

A- 6323 Bad Häring

www.panorama-royal.at

Tel: +43 (0) 5332 771177

Mail: office@panorama-royal.at



Unterkunft:

Ein begrenztes Zimmerkontingent steht für Seminarteilnehmer zur Verfügung. Bitte geben Sie bei Reservierung den Zusatz „Workshop-Sinneswanderung“ an.

Wir haben unser Wissen und langjährige Erfahrung zusammengetragen und für Sie ein interessantes und spannendes Erlebnispaket geschnürt.

Sie werden körperliches und geistiges Wohlbefinden mit nach Hause nehmen und langfristig von Ihrer Erfahrung profitieren!



Margret Liller
Brainkinetik-Trainerin und
Rückenschulleiterin, Referen-
tin Ganzheitliches Gedächtnis-
und Körpertraining



Anja Sigmund
Kinesiologin mit Fachschwerpunkt
Gehirn



Gaby Schuler
Austriaguide,
Tiroler Bergwanderführerin,
Referentin

3 Frauen - 1 Konzept.

Wir freuen uns auf eine abwechslungsreiche Zeit mit Ihnen!



FÖRDERN SIE IHRE GEISTIGE & KÖRPERLICHE BEWEGLICHKEIT



IN EINER DER SCHÖNSTEN BERGREGIONEN EUROPAS.