

# Mentale Themenkurse mit Mentalcoach Doris Kastovsky

Liebe Neutalerinnen, lieber Neutaler!

Unsere erfahrene Expertin Doris Kastovsky, die bereits einiges in Neutal bewirkt hat, freut sich ab Jänner 2024, „Neues“ aus ihrem hochwertigen Repertoire anzubieten.

Mentale Themen sind das Um und Auf, um unsere Bevölkerung zu stärken und deren Widerstandsfähigkeit zu fördern (Corona, Krieg, Depressionen, Teuerungen, Klimawandel etc.), sowohl bei der jüngeren und älteren Generation. Deshalb sollen nachstehende Angebote dies positiv abdecken.

## **Gehirntraining beim Gehen in der Natur:**

**„Die Vitalität des Gehirns fördern und wirksame Vorbeugung gegen Vergesslichkeit sowie Demenz.“**

„Denkspaziergang“ in der Natur: Eine Auswahl von effektiven Übungen und Aktivitäten, die im Freien durchgeführt werden, um die kognitive Leistungsfähigkeit und Konzentrationsfähigkeit zu steigern, Stress abzubauen und die als Schutz gegen Vergesslichkeit und Demenz dienen. Dabei stehen der Spaß und die Freude im Vordergrund. Maximieren Sie Ihre Denkleistung und bringen Sie Ihr Gehirn zum Tanzen mit dieser inspirierenden Aktivität!

**Start und weitere Termine:** Dienstag, 9. Jänner 2024, 14 Uhr;

Dienstag, 16. Jänner 2024, Dienstag, 30. Jänner 2024, Dienstag, 6. Feber 2024, Mittwoch, 14. Feber 2024 und Dienstag, 20. Feber 2024, jeweils um 14 Uhr

**Treffpunkt:** Seniorenfitnesspark am Generationenplatz

**Dauer:** ca. 60 Min.

**Beitrag:** 17 Euro/Einheit (- 25 % Gesundheitsförderbeitrag der Gemeinde)

**Mindestteilnehmerzahl:** 8 Personen

Einzelne Einheiten sind bei allen Angeboten möglich, aber wiederholtes Gehirntraining zeigt nachhaltige Verbesserung in der Leistungsfähigkeit und im Gedächtnis.

## **Entdecken Sie die Kraft der Tiefenentspannung:**

**„Tiefenentspannung ist der Schlüssel zu mehr Wohlbefinden, einem erholsamen Schlaf und einem gestärkten Immunsystem.“**

Eine geführte Tiefenentspannung hilft dabei, Stress abzubauen, innere Ruhe zu finden und Körper und Geist zu erfrischen. Sie fördert unsere Regeneration, stärkt unser Immunsystem und innere Balance, und ist auch hilfreich zur Schmerzlinderung und Angstreduktion. Gönnen Sie sich diese kostbaren Augenblicke der Ruhe und Entspannung für ein gesünderes und glücklicheres Leben!

bitte wenden!

**Start und weitere Termine:** Dienstag, 9. Jänner 2024, 19 Uhr im Mehrzwecksaal;  
Dienstag, 16. Jänner 2024, Dienstag, 30. Jänner 2024, Dienstag, 6. Feber 2024, Mittwoch, 14.  
Feber 2024 und Dienstag, 20. Feber 2024, jeweils um 19 Uhr  
**Dauer:** ca. 45 Min.  
**Beitrag:** 15 Euro/Einheit (- 25 % Gesundheitsförderbeitrag der Gemeinde)  
**Mindestteilnehmerzahl:** 8 Personen  
Mitzubringen sind: 1 Decke oder Matte  
Je öfter Tiefenentspannung praktiziert wird, umso effektiver wirkt sie.

## **Seelenglück durch Waldeskraft:**

### **„Die heilende Kraft des Co-Therapeuten Wald erleben.“**

In diesem geführten Waldaufenthalt erleben Sie die positiven Effekte von Waldaufenthalt, wie Blutdrucksenkung, Pulssenkung, Aktivierung unserer natürlichen Killerzellen – die sogenannten Wächter unseres Immunsystems und gleichzeitig die Reduzierung von Stresshormonen uva.

Effektive Mentalübungen kombiniert mit dem Co-Therapeuten Wald, fördern eine Vielzahl von positiven Auswirkungen auf die menschliche Gesundheit und bewirken Wohlbefinden. Lassen Sie sich verwöhnen und stärken und erfahren Sie zusätzlich, wie wir unseren Wald schützen und schätzen lernen!

Denn die Verbindung zwischen Wald, Natur und menschlicher Gesundheit ist untrennbar!

**Start und weitere Termine:** Samstag, 13. Jänner 2024, 9:30 bis 11:00 Uhr, Treffpunkt: Jufa Hotel, Freitag, 2. Feber 2024, 15:00 bis 16:30 Uhr

**Dauer:** ca. 1,5 – 2 Std.

**Beitrag:** 25 Euro/Einheit (- 25 % Gesundheitsförderbeitrag der Gemeinde)

**Mindestteilnehmerzahl:** 8 Personen

Wiederholungen führen hier zu nachhaltiger Ruhe und Entspannung!

Die Gemeinde Neutal bietet diese Kurse im Rahmen des Projektes Gesundes Dorf an und unterstützt alle Neutaler Gemeindebürger mit Hauptwohnsitz mit einem Gesundheitsförderbeitrag von 25 %.

Voranmeldung bei Doris Kastovsky, Akad. Mentalcoach, Mobil: +43 676/514 97 04, ist aus organisatorischen Gründen, bis Ende Oktober 2023 erwünscht. Es ist auch eine kurzfristige Anmeldung bis Freitag vor den Terminen möglich. Frau Kastovsky steht gerne für weitere Fragen zur Verfügung.

**WIR FREUEN UNS AUF EINE REGE TEILNAHME!**

Mit freundlichen Grüßen

Für den Gesundheitsausschuss

Lisa Godovitsch, BEd. e.h.

Vorsitzende

Neutal, im Oktober 2023