Erwachen der Natur.Kraft.Plätze.
Gesundheitsregion Grimmingland

www.schladming-dachstein.at/Naturkraftplaetze

Montag, 12.5.2025, 18-20 Uhr (Tag 1 von 2)

FESTHALLE IRDNING

PROGRAMM

Begrüßung und Vorstellung des Projekts
Interview der Bürgermeister Aigen, Irdning-Donnersbachtal, Stainach-Pürgg, Wörschach und TVB Schladming-Dachstein

Der Wald als natürlicher Gesundheitsraum: Chancen für Prävention und Heilung
Wie wirkt sich ein Aufenthalt im Wald konkret auf unsere körperliche und psychische Gesundheit aus?
Wie lässt sich die gesundheitsfördernde Wirkung des Waldes wissenschaftlich belegen und in die Praxis integrieren?

Dr. Gisela Immich, Wissenschaftliche Mitarbeiterin an der Ludwig-Maximilians-Universität München, Fachbereich Gesundheitsförderung und Prävention, Buchautorin und Waldtherapeutin

Natur.Kraft.Plätze.
Eintauchen in die Welt der Natur.Kraft.Plätze. – Wo? Wie? Wann?

Mag.(FH) Birgit Geieregger, Landentwicklung Steiermark, Projektumsetzung

Resonanzübungen
Gesundheit beginnt weit vor dem „Nicht-Krank-Sein" – durch bewusste Bewegung, Atmung und Gedankenimpulse an den besonderen Plätzen im Grimmingland. Die Resonanzübungen verbinden Körperintelligenz mit Naturwahrnehmung und fördern so körperliches, mentales und seelisches Wohlbefinden – individuell und in der Gruppe. Inspirierende Impulse, sinnliche Erfahrungen und gesunde Antworten sind zu entdecken – ohne Nebenwirkungen.

Sabine Schulz, Achtsamkeitstrainerin, (Tourismus-)Geomantin und Naturcoach,
Resonanz-Wanderwege-Entwicklerin seit über 30 Jahren, Begründerin NATURESPONSE®

Z'somsteh und Austausch
bei gesunden Getränken und Kleinigkeiten

Ansprechpartnerin: Mag.(FH) Birgit Geieregger
Landentwicklung Steiermark
0676 86643754
birgit.geieregger@landentwicklung-steiermark.at

Damit wir genügend Getränke und Kleinigkeiten organisieren, bitten wir um Anmeldung hier oder per QR-Code bis 9.5.2025

SCHLADMING DACHSTEIN

LAND ENTWICKLUNG STEIERMARK