## „Beweg dich! Und dein Gehirn sagt danke“

**In der 2018 eröffneten „Krimmler Denkwerkstatt“ findet im Juni und September ein dreitägiger Workshop mit Dr. Manuela Macedonia statt, Autorin des Buchbestsellers „Beweg dich! Und dein Gehirn sagt danke“. Im Nationalpark Hohe Tauern wird das dann auch gleich in die Praxis umgesetzt.**

Warum sind sportliche Kinder besser in der Schule? Weshalb merken sich Menschen, die sich regelmäßig bewegen, mehr? Antworten auf diese Fragen gibt die **Gedächtnisexpertin Dr. Manuela Macedonia**. In ihren Workshops zeigt sie auf, wie sich Bewegung positiv auf das Gehirn auswirkt, wie wir es aktiv „pflegen“ und Stress-Symptomen, Übergewicht, Depression und Demenz vorbeugen können.

**Input – Walking Diskussionen – Take-Home-Message**

Obwohl das Gehirn das wichtigste Organ des Menschen ist, schenken wir ihm weniger Aufmerksamkeit als unserem restlichen Körper. In den **Inputphasen** des dreitägigen Workshops stellt Dr. Macedonia deshalb **das Gehirn** und seine Funktionen vor, mit den Schwerpunkten **Gedächtnis** und **Multitasking**. Auch Themen wie **Stress, Depression, Burnout** und **Übergewicht** kommen dabei zur Sprache. Am Nachmittag werden die Vormittagsthemen in Form von **Walking Diskussionen** im Freien weitergeführt. **Nationalpark Ranger** und **Tauern-Health-Coaches** führen **die Teilnehmer in die** Natur des Nationalparks Hohe Tauern. Dabei kann jeder für sich herausfinden, wie Bewegung auch die **„geistige Beweglichkeit“** steigert. Am Ende des Tages fließen die neu gewonnenen Erkenntnisse in „**Take-Home-Messages“**.

Die **Gemeinde Krimml** liegt im **Nationalpark Hohe Tauern**, einer der imposantesten Hochgebirgslandschaften der Erde und ein Naturraum zum Aufblühen. Die Krimmler Wasserfälle sind mit 380 Metern Fallhöhe nicht nur ein großartiges Naturschauspiel, sondern auch ein **Naturheilmittel** gegen Atembeschwerden bei **Asthma und Allergien**. [www.krimml.at](http://www.krimml.at)

Beweg dich! Und dein Gehirn sagt danke (20.–22.06.19, 12.–14.09.19)

**Location**: Krimmler Denkwerkstatt Oberkrimml 37 - A-5743 Krimml

Dreitägiges Programm inklusive Begleitung durch Nationalpark Ranger und Tauern-Health-Coaches, Teebar und Wasser, Preis p. P.: 390 Euro exkl. Mahlzeiten und Unterkunft. [www.macedonia.at](http://www.macedonia.at)

Internationale Krimmler Montessori-Tage (30.05.–01.06.19)

Mit Pädagogen aus ganz Europa rund um das Thema „Begreifen & Vernetzen“

Neu ab Mai: Krimml Mulitmedia-Guide

Kostenlos, einfach zu bedienen mit 12 interaktiven Stationen zu den Sehenswürdigkeiten der Wasserfallgemeinde.

2.442 Zeichen **Abdruck honorarfrei,
Belegexemplar erbeten!**