



SCHLADMING  
DACHSTEIN



# URLAUB FÜR DEINE GESUNDHEIT

**Gesundheitsregion Grimmingland**

Aigen. Irdning-Donnersbachtal. Stainach-Pürgg. Wörschach.



## Resilienz und mentale Fitness in der Natur genießen

Dr. Gundl Kutschera | Peter Kutschera



### DER INHALT:

Bei einer gemeinsamen Wanderung regt der/ die Kursleiter:in an Gedanken zu ordnen und Fokus zu finden. Resilient zu sein bedeutet sich von schwierigen Situationen erholen zu können und gestärkt sowie positiv dem Leben zu begegnen. Es werden dazu anwendbare Methoden vermittelt - Gesundheit und Immunsystem werden verbessert.



**Jetzt anmelden**

**Freier Eintritt**

**31.7., 10-12 Uhr: Donnersbachklamm**  
**7.8., 10-12 Uhr: Lärchkaralm**  
**14.8., 10-12 Uhr: Wörschachklamm**  
**21.8., 10-12 Uhr: Donnersbachklamm**  
**28.8., 10-12 Uhr: Lärchkaralm**

**4.9., 10-12 Uhr: Wörschachklamm**  
**11.9., 10-12 Uhr: Donnersbachklamm**  
**18.9., 10-12 Uhr: Lärchkaralm**  
**25.9., 10-12 Uhr: Wörschachklamm**  
**2.10., 10-12 Uhr: Donnersbachklamm**

Anmerkung: Die Wanderung kann auf Wunsch der Gruppe auf 5 Stunden verlängert werden. Es gibt die Möglichkeit die Beine im Wasser abzukühlen. Denken Sie an Sonnenschutz und auch an Regenschutz.

#### Kontakt & Information:

Kursleiter Peter Kutschera, Resonanz Valley, [peter@kutschera.org](mailto:peter@kutschera.org) | 0676 4144288  
 Projektbegleitung Mag.(FH) Birgit Geieregger | Landentwicklung Steiermark |  
 0676 86643754, [birgit.geieregger@landentwicklung-steiermark.at](mailto:birgit.geieregger@landentwicklung-steiermark.at) |  
[www.landentwicklung-steiermark.at/gesundheitsregion-grimmingland](http://www.landentwicklung-steiermark.at/gesundheitsregion-grimmingland)



Gefördert aus den Mitteln  
des Gesundheitsfonds  
Steiermark

Diese Inhalte sind Teil des Projekts "Präventiver Gesundheitstourismus in der Kleinregion". Projektbegleitung durch die Landentwicklung Steiermark.

Mit Unterstützung von Bund, Land und Europäischer Union

Bundesministerium  
Land- und Forstwirtschaft,  
Regionen und Wasserwirtschaft

LE 14-20  
Entwicklung für den Ländlichen Raum

Das Land  
Steiermark  
→ Regionen



Europäischer  
Landwirtschaftsfonds für  
die Entwicklung des  
ländlichen Raums  
Hier investiert Europa in  
die ländlichen Gebiete.

