

# Denk-Spaziergang!

Kneipp-Brainwalking 2023 in St. Gallen

(Bild: Elisabeth Scheiwiller)



**Mach mit, bleib fit - sei guten Mutes und tu' dir was Gutes!**

**Mach deinem Gehirn Beine, fördere Körper und Geist**

**in der Natur und nimm sie mit allen Sinnen wahr.**

## Inhalt:

**Ganzheitliches Gedächtnistraining in der Natur im Stadtpark St.Gallen:**

- Wir bewegen uns im schönen Stadtpark: kleine Spaziergänge mit Denkaufgaben
- Die 5 Kneippsäulen werden miteinbezogen in der anregenden Natur
- In der Gemeinschaft wird das kreative Denken spielerisch und vielseitig angeregt
- Humor und Lachen und gehören dazu, Fantasie und Bewegungsfreude, Lockerheit
- Tipps für den Alltag nach dem Motto "Lebenslang lustvoll lernen" -Was tut mir gut?

## Kursleitung:

Elsbeth Lauchenauer, Gedächtnistrainerin SVGT

## Datum:

**4x Dienstagnachmittag, 11. / 18. / 25. April / 2. Mai 2023**  
(Die Lektionen können auch einzeln besucht werden)

## Zeit:

**14 - 15.30 Uhr, bei jedem Wetter (Überdachung bei Volière)**

## Ort:

Stadtpark St. Gallen, Volière, Bushaltestelle Singenberg

## Kosten:

**Fr. 15.- pro Nachmittag**

## Anmeldung:

**Bis spätestens Freitag vor dem entsprechenden Datum** bei Rosmarie Schoch, Tel. +41 71 385 76 71, Mail: [schoch.rosmarie@bluewin.ch](mailto:schoch.rosmarie@bluewin.ch)

## Mitbringen:

Dem Wetter angepasste Kleidung und Schuhe, Schreibzeug

## Weiteres:

Versicherung ist Sache der Teilnehmer.