

Beweg'
dich



Beweg' Dich – für die Seele

Aktiv psychischen Belastungen vorbeugen.



Was ist das?

„Beweg Dich - für die Seele“ ist ein kostenloses Programm der Österreichischen Gesundheitskasse für Menschen in fordernden und schwierigen Lebenssituationen, die (wieder) mehr Freude an gemeinsamer Bewegung sowie Wissen und praktische Übungen zur Verbesserung ihrer psychischen Gesundheit erlangen wollen.

Unser leicht zugängliches Angebot unterstützt Sie dabei, gemeinsam wieder aktiv zu werden, die eigene Körperwahrnehmung und Entspannungsfähigkeit zu verbessern und neue soziale Kontakte zu knüpfen. Hierzu werden Bewegungseinheiten und Mentaleinheiten angeboten, die durch Sportwissenschaftler*innen und Psycholog*innen angeleitet werden.

Für wen ist das?

Für alle erwachsenen Personen, die manchmal antriebslos, müde, gereizt und niedergeschlagen sind. Oft reicht schon ein kurzer Spaziergang an der frischen Luft, um sich wieder zufriedener, ausgeglichener und glücklicher zu fühlen.

Wie läuft das?

Pro Kurs erwartet Sie

1. eine Kick-Off Veranstaltung zum Kennenlernen
2. 8 Bewegungs- und 8 Mentaleinheiten in einem Zeitraum von 8-10 Wochen
3. ein Folgetermin (Follow-Up Termin) nach 3 und ein weiterer nach 6 Monaten.

Nach dem Kennenlerntermin starten die 8 eineinhalbstündigen Bewegungseinheiten draußen in der Natur an jeweils unterschiedlichen Orten und wechseln sich durch 8 Mentaleinheiten mit Übungen zur Entspannung und Infos zum psychischen Wohlbefinden ab. Am Ende der Kurse planen wir mögliche nächste Schritte, nach 3 und 6 Monaten gibt es jeweils einen weiteren Termin mit Bewegungs- und Mentalteil.

Wie kann ich mitmachen?

Das Angebot wird von unseren Expert*innen von AKS durchgeführt. Diese Organisation beschäftigt sich seit vielen Jahren mit der gemeinsamen Gestaltung einer achtsamen Zeit in der Natur und verbindet diese mit höchster Qualität und Nachhaltigkeit.

Melden Sie sich gleich an, die kostenlosen Kurse sind schnell ausgebucht:

www.aks.or.at/bewegdich

Rückfragen und weitere Informationen:

Telefonisch unter 0 55 74 / 202 - 0 und per Mail unter gesundheit@aks.or.at

Das Kursprogramm ist ein Projekt der Österreichischen Gesundheitskasse (ÖGK) - finanziert vom Gesundheitsförderungsfonds Vorarlberg und der ÖGK



Beweg'
dich



Beweg' Dich – für die Seele

Aktiv psychischen Belastungen vorbeugen.



Nächste Kursstarts

Bregenz:

Kurs 1: 04. September, 16:30-19:00 Uhr

Kurs 6: 16. Oktober 16:45-18:15 Uhr

Götzis:

Kurs 2: 12. September, 16:00-18:30 Uhr

Dornbirn:

Kurs 3: 01. September, 17:30-20:00 Uhr

Kurs 4: 13. Oktober, 17:30-20:00 Uhr

Bürs:

Kurs 5: 17. Oktober, 17:30 – 20:00

Informationen zu den Terminen und zur Anmeldung unter
www.aks.or.at/bewegdich

Kontakt gesundheit@aks.or.at oder 0 55 74 / 202 - 0



Das Kursprogramm ist ein Projekt der Österreichischen Gesundheitskasse (ÖGK) - finanziert vom Gesundheitsförderungsfonds Vorarlberg und der ÖGK

