

Presse-Info St. Johann in Tirol

28. August 2023

Ein starker Rücken kann auch entzücken: „Gesunde Wochen“ in St. Johann in Tirol

(St. Johann in Tirol) Gesund und munter sein – oftmals mehr ein guter Wunsch als Realität. Deshalb widmet sich die Programmreihe „Gesunde Wochen“ in St. Johann in Tirol von 25. September bis 20. Oktober Themen wie mentaler Gesundheit, Bewegung, Ernährung und Regeneration. Ob Workshop, Vortrag oder praktische Übung: Gäste und Einheimische bekommen wertvolle Impulse und lernen etwa, wie der Rücken gestärkt werden kann, wie man Stress optimal begegnet und wie „essbar“ die Region ist. Ernährungsberater, Sportwissenschaftler und Yogalehrer teilen ihr Expertenwissen und holen Teilnehmer dort ab, wo sie gerade stehen. In St. Johann in Tirol, wo die alpine Landschaft und das Gebirgsklima ideale Bedingungen schaffen, wird Gesundheit schon lange kontinuierlich gefördert. Die „Gesunden Wochen“ bündeln die besten Angebote und bescheren neben Spaß in Kleingruppen echte Glücksmomente. Infos und Anmeldung unter www.gesunde-wochen.tirol. www.kitzalps.cc