

Mit der Kraft- und Energiequelle WALD zu mehr Fitness und Leistungsfähigkeit

Das neue Projekt „COVID & CO. – für mich aktiv“

der Arbeitsgemeinschaft: Chemnitz bewegt sich, **startet Ende März 2023.**

Das Projekt richtet sich an alle Menschen, die sich nach einer durchlebten Erkrankung (CO steht für alle anderen Erkrankungen) **nicht wieder 100% fit und leistungsfähig fühlen**. CO steht aber auch für nahestehende Menschen, die motivierend begleiten wollen. Es ist jeder eingeladen für seine Gesundheit aktiv zu werden, losgelöst von starren Kurssystemen und somit angepasst auf die Bedürfnisse und individuell schnell wechselnden Situationen der Betroffenen. Unsere **Motivationstreffen** „COVID & CO. – gut informiert“ werden Ihnen den Einstieg leichter machen und Sie informieren, was Sie erwarten können. Außerdem werden schon die ersten Tipps vermittelt und kleine Übungen ausprobiert.

In den **Aktivtreffen** „COVID & CO.- für mich aktiv“ nutzen wir die **Kraft- und Energiequelle WALD.**

Das Geheimnis steckt in den unsichtbaren Mikroorganismen und Duftstoffen, die Bäume, Pflanzen und Pilze des Waldes produzieren, um miteinander zu kommunizieren und sich zu schützen. Die sogenannten Terpene stimulieren unsere Killerzellen. Ein Tag im Wald produziert ca. 40% mehr Killerzellen im Blut und hält etwa eine Woche an. 48 Stunden im Wald erhöhen im menschlichen Blut die Anzahl der Killerzellen um 100% und dauern für einen Monat an.

Der Wald gilt als natürlicher Therapieort besonders bei Herz-Kreislauferkrankungen, Diabetes, Allergien, Energielosigkeit, Psychischen Belastungen, Depressionen, Burn-Out und Immunerkrankungen. Die Zeit im Wald senkt den Blutdruck und die Blutzuckerwerte, wirkt immunstärkend, stressabbauend, stoffwechselanregend, krebserkrankungsenkend, konzentrations- und gedächtnisfördernd, stimmungsaufhellend, schenkt Energie, macht den Kopf frei und stärkt alle Sinne.

Deshalb laden wir Sie herzlich ein, mit unseren **Aktivtreffen in den Wäldern von Chemnitz** diese vielen **gesundheitsstärkenden Wirkungen zu nutzen.**

Kommen Sie mit: Ab in die Natur – mit Atemtraining, Bewegungsübungen, Entspannungssequenzen und Wissensvermittlung. Schritt für Schritt und frei angepasst an die Teilnehmer in 60 Minuten. Motivation, aktiv sein und Austausch unter Gleichgesinnten mit dem Ziel, nach Beendigung der Treffen, sich weiterhin zu sehen und das Gelernte fortzuführen.

Unter dem folgenden Link finden Sie **immer aktualisierte Termine** unserer Motivationstreffen: COVID & CO.- gut informiert und der Aktivtreffen: COVID & CO.- für mich aktiv. <https://chemnitz-vital.de/covid-co.html>

Die Treffen sind **kostenfrei** und der „Einstieg“ ist zu **jedem Termin für Sie möglich.**

Sagen Sie es bitte weiter! Wir freuen uns auf Ihr Kommen! Ihr kompetentes Kursleiterteam.