

Referenten:

Doris Aitzetmüller, Gerald Fingerlos, Walter Oberneder

Lieber dumm oder schlau im Kopf?

Ein Neustart fürs Gehirn

Fr, 17.5.24, 18:00, Gasthof Holznerwirt,
Eugendorf bei Salzburg

Gesundheit
Stimmung
Erfolg

Kosten:
€ 15,-

Steh auf und
beweg dich!

Anmeldung: anmeldung@fingerlos.at

Darum geht's:



1

Dummes Gehirn?

- Woran ist es erkennbar?

2

Gründe

- Ernährung
- Medienkonsum
- Bewegungsmangel
- Schlaf

3

Ernährung & Bewegung

- Hilfe, wir verhungern!
- Bewegung und geistige Gesundheit!

4

Neustart fürs Gehirn

- Starte heute noch mit neuen Gewohnheiten!





Doris Aitzetmüller

Fußexpertin
Yogalehrerin
Meditationslehrerin
Herzens- u. Zinzino-
Gesundheitsbotschafterin

„Ich möchte in den
Herzen der Menschen
lichtvolle, gesunde
Spuren hinterlassen!“



Dipl.Ing. Gerald Fingerlos

Lebens- u. Sozialberater
für Ernährung & Psyche
Humanenergetiker
Kinesiologe

„Ich möchte Körper &
Psyche in Balance
bringen!“



Ing. Walter Oberneder

Gründer der Firma Ralf & Walter
Sport (Schischule,
Hochseilgarten, Sportshop)
Schi- und Snowboardlehrer
Ausbildner

Div. Aus- und Fortbildungen im
Bereich Sport und Bewegung

„Ich möchte die Menschen
bewegen!“