

Unser Gehirn bestimmt, wer wir sind.

Deine Kompetenz im Umgang mit der eigenen Gehirngesundheit ist der Schlüssel, den du selbst in der Hand hältst.

Dienstag, 13. Oktober, 18:30 Uhr

Vortrag: Das Gehirn, ein faszinierendes Organ
Dr. Laura Marugg, Neurologin, spricht über Gehirngesundheit
Pfarrsaal, Kirchplatz 1, Hard

Mittwoch, 14. Oktober, 15:00 Uhr

Lesung: Was mir mein Kopf erzählt – über das Wahrnehmen, Denken und Lernen. Julia Nagy, Kinderbuchautorin, liest für Kinder, Eltern und Lehrer*innen
Geeignet ab 6 Jahren
Bücherei am Dorfbach, Schulweg 3, Hard

Freitag, 16. Oktober, 16:00 bis 18:00 Uhr

Workshop: Neurofeedback
Anton Schimmler stellt die Methode Neurofeedback vor:
Wie komme ich unter Druck schneller wieder in einen klaren, fokussierten Zustand – im Training, im Wettkampf und im Alltag? Teilnehmende erleben direkt, welchen Unterschied Fokus, Stressregulation und Konzentration für Leistung, Wohlbefinden und Training machen können.
Pfarrsaal, Kirchplatz 1, Hard

Montag, 19. Oktober, 14:00 Uhr

Amt für mentale Gesundheit
Soziologe Mark Riklin öffnet an den Seeanlagen das Amt für mentale Gesundheit und geht mithilfe von Student*innen der Fachhochschule Vorarlberg auf Spurensuche nach Kompetenzen zur Bewahrung der eigenen Gesundheit in der Bevölkerung.
Seeanlagen Hard

brain health
unser Gehirn gesundheits

Informationen zu den Veranstaltungen und weitere Termine in Lauterach und Wolfurt unter:
www.brain-health.at

Anmeldung für Vorträge und Workshops unter:
sozial@spengel.at oder +43 5574 74544

Eine Initiative der **connexia**