



**Die Gesunde Gemeinde Enzersfeld  
lädt ein zum  
mentalen Spaziergang  
entlang des Tut Gut Schrittweges  
„Raus aus dem Dauerstress“**

**Beim mentalen Spaziergang zeige ich Ihnen, wie Sie Stress erkennen und aus dem Dauerstress aussteigen können, bevor Ihr Körper die Notbremse zieht und auch, wie Sie präventiv Ihre mentale Gesundheit stärken können. In einer kleinen Gruppe tauchen wir in die Ruhe der Natur ein – begleitet von praktischen Übungen und viel Raum zum Durchatmen.**

**Dauer: ca. 1,5 Stunden | Für alle geeignet – keine Vorkenntnisse erforderlich.**

**Samstag, 11. April 2026**

**Kosten: 12 €**

**Beginn: 10.00 Uhr Treffpunkt Gemeindeamt Enzersfeld**

**Hauptstraße 36, 2202 Enzersfeld**

**Trainerin: Claudia Kreiner,  
Dipl. Mentaltrainerin**



**Anmeldung unter: [claudia@denkbar-mentaltraining.at](mailto:claudia@denkbar-mentaltraining.at) oder 0664/5296926  
Anmeldung bis spätestens 9.4.2026 erbeten!**