

# **Grips-Pfad**

## **für «Lebensfreude» und ein guter Weg zu körperlicher und geistiger Beweglichkeit**



Nicht nur der Körper profitiert von regelmässiger Bewegung, sondern auch der Geist, respektive unser Gehirn. Dies belegen inzwischen viele Studien:

Wer körperlich aktiv ist, reduziert sein Risiko klar, z.B. an Alzheimer und anderen Demenzformen zu erkranken. Auch hilft ein regelmässiges Training, den Alltag trotz Schmerzen und Bewegungseinschränkungen viel besser zu bewältigen.

Unser «**Grips-Pfad**» ist eine ganzheitliche Form, Körper, Geist und Seele fit zu halten. Die 11 Übungen helfen die Koordination und das Gleichgewicht zu verbessern, Hören und Sehen zu erhalten, Konzentration und Gedächtnis fit zu halten, was schlussendlich zu «**Lebensfreude**» und Ausgeglichenheit führt.

Öffentlicher Vortrag mit praktischem Einüben und Anleitungen für unsere Bewohner/-innen, Angehörigen und weiteren Interessierten.

**Freitag, 19. April 2024, 15.00 – 15.45 Uhr**

Im Restaurant Vita mit  
Iris Loy, Feldenkrais Praktizierende, Physiotherapeutin

**Herzlich willkommen auf einem Pfad mit und für gesunden Grips.**