

**WOCHE**

11. August 2021

## **Spezielle Radtour für Geist und Seele**

KLAGENFURT/EBENTHAL (sf). Eine besondere Fahrradtour hat sich die radelnde Fremdenführerin Carmen Delsnig ausgedacht: Am 15. August geht es zu sechs Kraftorten in und um Klagenfurt mit Gesundheitspädagogin und Mentaltrainerin Elke Sitta. An den Kraftorten lernen die Teilnehmer Übungen kennen, die leicht in den Alltag integriert werden können. Beschwerden wie Gelenkschmerzen, Verspannungen, Verdauungsstörungen, Stressgastritis, Blutdruckprobleme sollen gelindert werden. Europapark, Lendspitz, Viktring, Schloss Welzenegg und die Ebenthaler Wasserfälle sind einige der Stationen, wo die achtsamen Übungen erlernt werden. "Das Fahrrad ist nicht nur geeignet, um Land und Leute besser kennen zu lernen, sondern auch unseren Körper. Auf dieser besonderen Spezialtour bringen wir Körper, Geist und Seele wieder in Einklang. In Begleitung einer ausgebildeten Gesundheitspädagogin und Mentaltrainerin besuchen wir einige energiereiche Kraftorte", sagt Delsnig.

15. August 2021, Treffpunkt: 9 Uhr, Europapark Klagenfurt, Referentin: Elke Sitta, Preis: 39 Euro pro Person, Anmeldung erforderlich unter Tel.: 0664/911 8091 oder [cdelsnig@gmail.com](mailto:cdelsnig@gmail.com)!

Copyright © Regionalmedien Austria AG