

von  
**Andrea  
Simon**



### **Gehen macht glücklich**

Beim gemeinsamen Gehen mit anderen Frauen braucht sich keine Frau Gedanken machen, ob das Make-Up oder die Haare richtig sitzen. Auch das verschwitzte Shirt ist da egal, es zeigt ganz einfach, dass hier was bewegt wird. Wir machen Bewegung, weil es uns Spaß macht und weil wir uns dabei und danach besser fühlen. Es ist uns Frauen dabei egal, ob die Speckröllchen wackeln. Wir sehen trotzdem gut aus – weil wir glücklich dabei sind.

Gehen ist einfach und gut. Nicht nur für den Körper, sondern auch für Kopf und Herz. Die Bewegung in der Natur befreit von Stress und negativen Gedanken. Nach einem stressigen Tag eignet sich das Gehen hervorragend, um den Kopf wieder frei zu bekommen – Stresshormone werden abgebaut. Ganz nebenbei werden auch noch Kalorien verbrannt!

Die Wirkung von regelmäßiger Bewegung funktioniert auch vorbeugend gegen Depression. Wer sich regelmäßig in der Natur bewegt, hat eine geringere Chance an Depressionen oder Angststörungen zu erkranken. Gehen kann auch ein toller Freundschaftssport sein. Das Gehen in der Gruppe ermöglicht uns, neue Kontakte zu knüpfen und bei Bedarf auch Freundschaften zu schließen und zu pflegen. Gehen ist einfach und kostet nichts, als hin und wieder mal neue gute Schuhe und dem Wetter angepasste Kleidung. Vor allem im Augebiet an Inn, Mattig und Enknach bieten sich hier in Braunau und Simbach wunderschöne Wege zum Gehen an. Frauen, nutzt unsere Natur – „Gehen“ wir's gemeinsam an beim WWW-WöchentlichenWeiberWandern!



#### **Frauenberatungsstelle**

**„Frau für Frau“**

Stadtplatz 6/1, 5280 Braunau

Telefon: 07722/64650

Email: [office@frau fuer frau.at](mailto:office@frau fuer frau.at)