



# 10. GESUNDHEITSTAG

Bewusst gesund in Bad Vöslau • Thema: Durch dick und dünn

Samstag, 17. März 2018 • 9.00-17.00 Uhr • Vivea Gesundheitshotel • Badner Straße 7-9

## WORKSHOPS / VORTRÄGE

- B** Bühne      **K** Konferenzraum      **T** Turnsaal
- 10.30-11.00 Uhr **B** TRI/Petra Mühlmann-Hatzi: **Impuls Bodywork**  
Entstressen, abgrenzen, wahrnehmen - durch Bewegung des Körpers und der Sinne
- K** Gerhard Brandtner / **Trommel-Workshop**: Einführung in die Djembe  
**T** Anonyme Alkoholiker / **Genuss - Missbrauch - Sucht**
- 11.00-11.30 Uhr **B** Petra Honies / **Erfolgreich das Leben meistern!**  
Wie man durch Mentaltraining erfolgreich sein Leben steuern kann
- K** Susanne Zeiler & Patricia Weiner / **DRAMA HAUSAUFGABE** -  
Tipps für einen stressfreien Familienalltag  
**T** Ibrahima Diallo / **Die Mutter Erde** schenkt uns Liebe und Wärme
- 11.30-12.00 Uhr **B** Florian Zach / Chancen und Herausforderungen einer **veganen/rein pflanzlichen Ernährung- und Lebensweise**
- K** Dr. Elisabeth Neipp / **Fit trotz Krebs** - Erhaltung von Gesundheit und Wohlbefinden bei einer Krebserkrankung: Mythen und Fakten  
**T** Brigitte Sassmann / **Klangschalenmeditation**: Einleitung - Meditation - Fragen
- 12.00-12.30 Uhr **B** Monika Wimmer / **Seniorentanz** - Möglichkeit des geselligen Tanzens für ältere Menschen  
**K** Birgit Schiefer / **Repuls-Therapie mit kaltem Rotlicht** - Wirkung und Anwendung  
**T** Julia Demuth / **Yoga kennenlernen**: Yoga gibt Energie und bringt gleichzeitig Ruhe und Gelassenheit. Yoga kräftigt und dehnt den Körper. Yoga bringt Stabilität und Leichtigkeit.
- 13.30-14.00 Uhr **B** Karin Roth / **Stressmanagement & Burn-out-Prävention** - Umgang mit Stressfaktoren  
**K** Angela Pauer / **Gedächtnistraining bzw. Demenztraining**  
**T** Andrea Hönegger / Innere Ruhe, Gelassenheit, mehr Kraft und Vitalität, Beweglichkeit und Ausdauer durch **Yin Yoga!**
- 14.00-14.30 Uhr **B** Jutta Kremser-Wiluda / **Grundprinzipien der ayurvedischen Ernährung**  
**K** Manfred Gärber / **Von der Alltagsunterstützung bis zur Intensivbetreuung**  
**T** Halina Schindler / **Wirbelsäule erleben**
- 14.30-15.00 Uhr **B** Sabine Redl / **Hypnose - Was ist das?** Einsatzbereich und Wirkung von Hypnose  
**K** Michael Holler / **Unsere Überzeugungen, unser Schicksal** und was wir tun können, um diese zu verändern  
**T** Martin Heimhilcher / **Energiearbeit** - Ein Weg der Befreiung. Informationen anhand von Beispielen und Erfahrung
- 15.00-15.30 Uhr **B** Birgit Pfabigan / **Fit und bewegt im Alter**  
**K** Dagmar Popp / **Finden Sie Ihr Glück** - schauen Sie hinter die Kulissen der Strukturaufstellung  
**T** Michael Jahn / **Faszientraining** - Erleben und Kennenlernen
- 15.30-16.00 Uhr **B** Matthias Foller / **Programmvorstellung "Durch dick und dünn"**

# AUSSTELLER

# PROGRAMM

## Standplatz

## Aussteller

- 0 Infostand / Initiative "TUT GUT!" und Stadtgemeinde Bad Vöslau
- 1 Weinbau und Heuriger Fam. Sunk / Verjus & andere Spezialitäten
- 2 Weingut Christine & Harald Schachl / Traubenmost & Kellergeheimnisse
- 3 Imkerei Wieser / Imkereiprodukte
- 4 Gerhard Brandtner / Working Culture Austria-Gambia
- 5a Brigitte Sassmann / Klangschalen - Massage - Meditation
- 5b Isabella Sassmann / Free Yourself - Mal- & Gestaltungstherapie mit systemischen Methoden
- 6 Gerhard Pellegrini / Radio Sol 95,5 - Der sonnige Lokalsender
- 7 Ibrahima Diallo / Praxis Diallozentrum für Energetik & alternative Methoden
- 8 Julia Demuth / Yogastudio zeit.raum
- 9 Petra Honies / Die Mentaltrainerin - Mental- und Bewusstseinstaining
- 10 Christine Josefy / Weltenstern - Reiki, Bachblüten und Essenzen
- 11 Maria Mevissen / Ergotherapiepraxis & Team - Theralogy, Physio- und Ergotherapie
- 12 Image Matters e.U. - Karin Roth / Psychosoziale Beratung und Training
- 13a Schmerzkompetenzzentrum Bad Vöslau / REPULS Lichtmedizintechnik GmbH - Birgit Schiefer
- 13b Schmerzkompetenzzentrum Bad Vöslau / Leistungen des Schmerzkompetenzzentrums
- 14a Quelle zur Mitte / Zentrum für Körper, Geist und Seele
- 14b Quelle zur Mitte / Massagepraxis Renate Leopold
- 15 Hochstraße 23 im Zentrum / Psychosoziale Beratung & Hypnosepraxis - Sabine Redl
- 16 Hochstraße 23 im Zentrum / Nah am Leben Coaching & Beratung e.U. - Patricia Weiner
- 16 Hochstraße 23 im Zentrum / Lerne.Lieber.Leichter! - Susanne Zeiler
- 17 Hochstraße 23 im Zentrum / HOLOSAN® Bioresonanz - Gabriela Haidl
- 17 Hochstraße 23 im Zentrum / Cranio Sacral- und Phytotherapie, Naturheilkunde - Begoña Saiz
- 18 Kur-Apotheke Bad Vöslau / Verkostung zur Gesundheitsvorsorge
- 19 Agentur Beste Pflege - Karol Foltan / 24h-Personenbetreuung und Altenpflege
- 20 DIAGNOSESTRASSE: TRI-Triestingtal / Gesundheit, Bildung & Beratung
- 21 DIAGNOSESTRASSE: Club Top & Fit GmbH / EMS - Personal Training
- 22 DIAGNOSESTRASSE: MFT Körperstabilisationstest
- 23 DIAGNOSESTRASSE: TDS Reaktionstest
- 24 DIAGNOSESTRASSE: Rotes Kreuz / Blutdruckmessung
- 25 DIAGNOSESTRASSE: Optik Freisinger / Computertest, Lupen, Sonnenbrillen, Lesehilfen
- 26 DIAGNOSESTRASSE: Hansaton / Hörgeräte, Gehörschutz, Hörmessungen
- 27 DIAGNOSESTRASSE: Blutzucker/Cholesterin Messung (Marlene Leitner-Pressler, Biomedizinische Analytikerin)
- 28 DIAGNOSESTRASSE: "TUT GUT!"-Küchenexperimente / Schärfe deine Sinne & Wer tappt in die Zuckerfalle?
- 29 Apotheke zum Erlöser / Hautpflege und Homöopathie
- 30 Anita Summer / Ringana - Frische Naturkosmetik und Nahrungsergänzung
- 31 Jutta Kremser-Wiluda / Ayurveda und Timewaver
- 32 Elfi Firnhammer / Bienenlädchen KG - Manukahonig und Gesundheitsprodukte
- 33a Gainfarner G'sundheitspraxis / Praxis für Shiatsu und Selbsterfahrung
- 33b Gainfarner G'sundheitspraxis / Die Omnipathin - Carina Hofböck
- 34 Anonyme Alkoholiker, Gruppe Bad Vöslau / Genuss - Missbrauch - Sucht
- 35 Jakobusheim / NÖ Pflege- und Betreuungszentrum
- 36 Caritas Pottendorf-Hof / Pflege zuhause
- 37 Volkshilfe NÖ / Pflege und Betreuung
- 38 NÖ Hilfswerk Kottlingbrunn-Bad Vöslau / Hilfe und Pflege daheim
- 39a Elsner Pflege - Petra Grill / 24h-Betreuung und Pflege
- 39b Care-Ring GmbH - Natalie Lottersberger / Pflege zu Hause
- 40 AIS - Manfred Gärber / Vermittlung von 24h-Betreuungskräften

- 9.00 Uhr Begrüßung durch Anita Trethhann, StR für Gesundheit und Soziales  
9.10 Uhr Worte des Bgm. DI Christoph Prinz und Direktor Christoph Buchegger  
anschl. musikalisches Zwischenspiel mit den „Groove Tuners“  
9.40 Uhr Eröffnung durch L.Abg. Bgm. Christoph Kainz in Vertretung von LH Johanna Mikl-Leitner  
anschl. Tanzschule Dobner

Um 12.30 Uhr und um 16.15 Uhr verlosen wir tolle Preise!

## VERLOSUNG

## WORKSHOPS / VORTRÄGE

- B** Bühne    **K** Konferenzraum    **T** Turnsaal
- 10.30-11.00 Uhr **B** TRI/Petra Mühlmann-Hatzi: Impuls Bodywork  
Entstressen, abgrenzen, wahrnehmen - durch Bewegung des Körpers und der Sinne  
**K** Gerhard Brandtner / Trommel-Workshop: Einführung in die Djembe  
**T** Anonyme Alkoholiker / Genuss - Missbrauch - Sucht
- 11.00-11.30 Uhr **B** Petra Honies / Erfolgreich das Leben meistern!  
Wie man durch Mentaltraining erfolgreich sein Leben steuern kann  
**K** Susanne Zeiler & Patricia Weiner / DRAMA HAUSAUFGABE -  
Tipps für einen stressfreien Familienalltag  
**T** Ibrahima Diallo / Die Mutter Erde schenkt uns Liebe und Wärme
- 11.30-12.00 Uhr **B** Florian Zach / Chancen und Herausforderungen einer veganen/rein pflanzlichen  
Ernährungs- und Lebensweise  
**K** Dr. Elisabeth Neipp / Fit trotz Krebs - Erhaltung von Gesundheit und Wohlbefinden  
bei einer Krebserkrankung: Mythen und Fakten  
**T** Brigitte Sassmann / Klangschalenmeditation: Einleitung - Meditation - Fragen
- 12.00-12.30 Uhr **B** Monika Wimmer / Seniorentanz - Möglichkeit des geselligen Tanzens für ältere Menschen  
**K** Birgit Schiefer / Repuls-Therapie mit kaltem Rotlicht - Wirkung und Anwendung  
**T** Julia Demuth / Yoga kennenlernen: Yoga gibt Energie und bringt gleichzeitig Ruhe und  
Gelassenheit. Yoga kräftigt und dehnt den Körper. Yoga bringt Stabilität und Leichtigkeit.
- 13.30-14.00 Uhr **B** Karin Roth / Stressmanagement & Burn-out-Prävention - Umgang mit Stressfaktoren  
**K** Angela Pauer / Gedächtnistraining bzw. Demenztraining  
**T** Andrea Hönegger / Innere Ruhe, Gelassenheit, mehr Kraft und Vitalität,  
Beweglichkeit und Ausdauer durch Yin Yoga!
- 14.00-14.30 Uhr **B** Jutta Kremser-Wiluda / Grundprinzipien der ayurvedischen Ernährung  
**K** Manfred Gärber / Von der Alltagsunterstützung bis zur Intensivbetreuung  
**T** Halina Schindler / Wirbelsäule erleben
- 14.30-15.00 Uhr **B** Sabine Redl / Hypnose - Was ist das? Einsatzbereich und Wirkung von Hypnose  
**K** Michael Holler / Unsere Überzeugungen, unser Schicksal und was wir tun können,  
um diese zu verändern  
**T** Martin Heimhilcher / Energiearbeit - Ein Weg der Befreiung. Informationen  
anhand von Beispielen und Erfahrung
- 15.00-15.30 Uhr **B** Birgit Pfabigan / Fit und bewegt im Alter  
**K** Dagmar Popp / Finden Sie Ihr Glück - schauen Sie hinter die Kulissen der Strukturaufstellung  
**T** Michael Jahn / Faszientraining - Erleben und Kennenlernen
- 15.30-16.00 Uhr **B** Matthias Foller / Programmvorstellung "Durch dick und dünn"