

Gesundheitstage in Gallneukirchen

Anregungen und Informationen für
Ihre persönliche Gesundheit

„Achtsame Wege gehen“

Komplementär-MedizinerInnen -
Psychologische BeraterInnen
KörpertherapeutInnen - EnergetikerInnen -
Institutionen - Orthopädie - Hebammenstudio

stellen sich vor und beraten Sie in der
Gusenhalle in Gallneukirchen

4. und 5. Oktober 2014
von 9 – 17 Uhr

Info- u. Beratungsbereich freier Eintritt

(Saaleinlass für Vorträge 8:30 Uhr; Anmeldung jederzeit telefonisch oder per Email möglich)

Vorträge/Workshops - Sa/So 9-17 Uhr

Einzelticket € 3,00

Tagesticket € 12,00

Zweitagesticket € 18,00

Ermäßigung im Vorverkauf

Veranstalterin: Praxis Inngard Kogler, Punzenberg 15, 4210 Gallneukirchen





Liebe Gallneukirchnerinnen, liebe Gallneukirchner!

Gesundheitstage in Gallneukirchen sind eine besondere Gelegenheit, sich Anregungen und Informationen zum Thema Gesundheit zu holen. Gesundheit ist ein komplexes Thema und fordert von jedem Einzelnen viel Eigenverantwortung. Die Vielfalt der Vorträge im Rahmen der Gesundheitstage gibt einen Überblick über die zahlreichen Möglichkeiten Gesundheit zu erhalten. „Vorsorgen ist besser als heilen“, eine alte, aber passende Weisheit.

Als Bürgermeisterin der Stadtgemeinde Gallneukirchen danke ich Frau Irmgard Kogler für die Initiative, die Gesundheitstage durchzuführen. Ein Dank gilt auch den Referentinnen und Referenten/Ärzten/Therapeutinnen und Therapeuten für die interessante Programmgestaltung. Die ausgewählten Themen mögen bei den Besucherinnen und Besuchern der Gesundheitstage die Verantwortung für ein gesundheitsbewusstes Leben wecken.

Nutzen Sie die Chance einer umfangreichen Information vor Ort!

Gisela Gabauer
Bürgermeisterin



Initiatorin, Organisatorin und Veranstalterin der Gesundheitstage in Gallneukirchen

Punzenberg 15, 4210 Gallneukirchen

Tel. +43 664 5407392

Email: office@gluecklich-sein.at

Homepage: www.gluecklich-sein.at

Meine Motivation, die Gesundheitstage in Gallneukirchen zu organisieren, ist durch meine Arbeit im elisana, dem Zentrum für Gesundheit, einer Tochterorganisation des Krankenhauses der Elisabethinen in Linz, entstanden.

Das therapeutische Setting ist im elisana so organisiert, dass Komplementär-MedizinerInnen, Psychologische BeraterInnen, KörpertherapeutInnen und EnergetikerInnen eng zusammenarbeiten. Ich wünsche mir für die Entwicklung von Gesundheitsbildern und den therapeutischen Möglichkeiten in unserer Region, dass es ebenso möglich ist, in der Begleitung von Menschen gemeinsam - Schulmedizin und komplementäre Maßnahmen - viel Gutes zu bewirken.

Dabei ist mir wichtig, Menschen in der Sichtweise zu unterstützen und zu begleiten, dass Gesundheit viel Eigenverantwortung voraussetzt, und es viele Wege gibt, um bei guter Gesundheit zu bleiben. Nicht der Mediziner ist verantwortlich, dass ich gesund bleibe, sondern ich ganz allein. Die Medizin unterstützt da, wo bereits Krankheit ist.

Irmgard Kogler

Achtsame Wege zu Gesundheit und Vitalität

Jeder von uns will beweglich, fit und gesund bleiben, bis ins hohe Alter. Eine aktuelle OECD Health-Data Untersuchung zeigte, dass die Österreicher 59,4 gesunde Jahre erleben. Das sind im Vergleich zu den anderen EU-Bürgern im Schnitt um 1,3 weniger schmerzfreie Jahre.

Das muss nicht sein! Lebensstil und -freude, soziale Beziehungen und Umweltfaktoren haben genauso, wie die genetische Veranlagung, Einfluss auf die Gesundheit. Wer achtsam mit seinen Ressourcen von Körper, Geist und Seele umgeht, rege bleibt, sich bewegt, sich ausgewogen ernährt und sich nicht von der Hektik des Alltags überrollen lässt, der schafft eine gute Basis.

Vorträge und Anregungen

Die Gesundheitstage in Gallneukirchen zeigen heuer in Theorie und Praxis dieses komplexe Zusammenspiel vieler Faktoren.

Der 4. und 5. Oktober stehen von 9 bis 17 Uhr im Zeichen ganzheitlicher Wege des Gesundwerdens und Gesundseins. Ärzte traditioneller Heilkunde und Komplementärmediziner, Psychologische BeraterInnen, KörpertherapeutInnen, EnergetikerInnen, Institutionen für integrative Medizin, eine Hebamme und ein Orthopädienschuhmacher geben an den Gesundheitstagen interdisziplinäre Anregungen, um sich rundum wohl zu fühlen.

Jede Interessierte und jeder Interessierte bekommt verschiedene Anregungen - von Massage, Klangtherapie über Shiatsu bis zu Tuina, Bowentechnik und Grinberg-Körperarbeit. Vorträge, Impulsworkshops und der Austausch mit Ärzten und TherapeutInnen runden das Programm ab. Alle BesucherInnen sollen motiviert und um Wissen sowie Anregungen reicher nach Hause gehen.

CITY-PRINT

Digitaldruck - Textildruck - Offsetdruck

Ortsplatz 7, A-4223 Katsdorf www.city-print.at



Die Biokiste bringt euch jede Woche knackig, frisches Obst und Gemüse direkt vor die Haustür ...

dieBiokiste - Hauszustellung
Tel: +43 7272 2597

Email: dieBiokiste@biohof.at
Homepage: www.diebiokiste.at
Telefax: +43 7272 2597-25



Stand Nr. 12
Referent
Sa. 4.10. - 12 Uhr

Dr. med. Martin Breinesberger

Arzt für Allgemeinmedizin und Komplementärmedizin wie: Osteopathie, CranioSacraltherapie, Neuraltherapie, Akupunktur, Hypnotherapie ...

Graben 3, 4020 Linz
Tel. +43 664 4091616

Email: ordination@dr-breinesberger.at
Homepage: www.dr-breinesberger.at

Gesundheit des Menschen ist laut WHO „ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen.“
Hier wird schon ersichtlich: Der Mensch besteht

aus Körper, Geist und Seele und keine dieser menschlichen Daseinsformen darf aus der Behandlung ausgeklammert werden. Ganzheitsmedizin ist eine individuelle, auf persönliche Bedürfnisse ausgerichtete Medizin.

Voraussetzung einer echten Ganzheitsmedizin ist für mich, eine fundierte schulmedizinische Ausbildung mit verschiedenen (Natur)Heilverfahren professionell und sinnvoll zu kombinieren und ineinander zu integrieren.

Die Schulmedizin dient immer als Grundlage, wobei sie als ein Teil des Gesamten in die Ganzheitsmedizin miteinbezogen wird.

Mein primäres Ziel ist es, die Wurzel bzw. Ursachen Ihrer Beschwerden zu finden und durch Ausschaltung des Primärleidens Ihre Schmerzen nachhaltig zu lindern.

Ich nehme mir Zeit für Sie, und nach einer ausführlichen Untersuchung und Befundung, wird mit Ihnen das weitere gemeinsame Vorgehen geplant, um so mit Ihnen den besten Weg zum größtmöglichen Therapieerfolg zu erreichen.



Referent
Sa. 4.10. - 11 Uhr
Sa. 4.10. - 16 Uhr

Dr. med. Wolfgang Kölbl

Arzt für Allgemein- und Ganzheitsmedizin, Naturheilkunde und medizinische Systemik, Bewusstseinsentwicklung, Energetiker, integrales Coaching

Institut für Energie - Heilkunde - Bewusstsein
Stiftingtalstraße 343 b, 8010 Graz
Tel. +43 650 2420 411

Homepage: www.heliankar.com
Email: heliankar@gmx.at

„Anerkennung - der Weg zur Selbst-Heilung“

Wenn man die kostbare Kombination von Akzeptieren, Verantwortung und Widerstands-

losigkeit erreicht, erlebt man, wie das Leben mühelos und leicht fließt.“ (Deepak Chopra)

Was hat Anerkennung mit Gesundheit und Erfolg zu tun? Lernen Sie, das geistige Grundgesetz der Liebe in seiner Fülle der Resonanz wieder zu erkennen und zu leben.

Erkenne ich mich selbst und anerkenne ich mich über alle Hindernisse der Gefühle und Beurteilungen hinweg, ist es leicht, meine Ressourcen aufzubauen und leicht aus dem inneren Quell zu schöpfen.

Ein Praxis orientierter Impulsworkshop „Symptom-Aufstellungen und der Weg zur Selbst-Heilung“

Systemische Aufstellungsarbeit mit medizinischer Systemik macht den Zusammenhang erlebbar von „Beziehungen heilen“ und „ganzheitliche Gesundheit erlangen“.

Wo habe ich nicht hingesehen, welche inneren Programme hindern mich? – Und was macht mich frei, aus der Fülle zu leben?



Referent

Sa. 4.10. - 09 Uhr

So. 5.10. - 14 Uhr

Dr. med. Martin Spinka

Wahlarzt für Allgemeinmedizin

Spezialgebiet Naturheilkunde

Experte TEM, HRV

Institut Medaktiv

Khevenhüllerstrasse 23, 4020 Linz

Tel. +43 664 50 66 878

Email: office@spinka.at

Homepage: www.spinka.at

Die Traditionelle Europäische Medizin (TEM Medizin mit Geschichte) gibt es bereits seit mehr als 2500 Jahren, sie ist stark in unserer Geschichte und Kultur verankert – wir spre-

chen heute noch vom Choleriker, Melancholiker, Sanguiniker oder Phlegmatiker. Paracelsus, Hildegard von Bingen und Pfarrer Kneipp waren und sind die bekanntesten Vertreter der TEM. Ich sehe die TEM heute als wesentlichen Teil der Ganzheitsmedizin in Europa, genauso wie die Schulmedizin.

Ganzheitlicher Ansatz. Als TEM-Experte beziehe ich die Einzigartigkeit Ihrer Anlagen, Ihre persönlichen Wesensmerkmale und Ihre körperliche Konstitution genauso mit ein, wie Ihre aktuelle Lebenssituation und Gedankenwelt. Dieser ganzheitliche Ansatz ist die Grundlage der Traditionellen Europäischen Medizin, die ich um modernste Diagnosemethoden ergänze.

Vorträge:

TEM - medizinische Zukunft braucht Wurzeln

„Mein Lebensfeuer“ - entzünde dein inneres Feuer - „Burnon statt Burnout“



Stand Nr. 14

Karin Bröderbauer

Rückentrainerin, Lomi Lomi Praktikerin

Silberbach 83, 4230 Pregarten

Tel. +43 664 2233299

Email: karin.broederbauer@gmx.at

In unserer heutigen Zeit sind Bewegungsmangel, vermindertes Körperbewusstsein sowie Stress durch Beruf, Beziehung oder Freizeit oftmals Auslöser für Rückenbeschwerden.

„Wirbelsäulentraining“

Unser Körper will bewegt werden! Er ist anatomisch darauf ausgerichtet. Oftmals wird gera-

de der Rücken, wenn er schmerzt, als „Patient“ gesehen, somit geschont und ruhiggestellt. Dabei ist eine intelligente Bewegung die beste Voraussetzung für einen gesunden Rücken.

Ein individuell erstelltes Bewegungskonzept ermöglicht uns, den eigenen Körper besser kennenzulernen. Es schult uns, ein gesundes Rückenbewusstsein zu entwickeln. „Wahrnehmung, Beweglichkeit, Kräftigung, Achtsamkeit im Alltag“

„Lomi Lomi Nui“

ist eine Mischung aus Ritual, Körperarbeit und Tanz, die ihren Ursprung in Hawaii hat. Sie ist ein besonderes Erlebnis und wirkt wie ein Segen. Die Lomi Lomi Nui löst alte Verspannungen und hilft liebevoll die Wunden der Vergangenheit auf wundervolle Art zu heilen. In diesem Ritual wird die einzigartige Schönheit des Moments zelebriert.



Stand Nr. 18

elisana Zentrum für Gesundheit

im forte Fortbildungszentrum
der Elisabethinen Linz
Museumstraße 31A, 4020 Linz
Tel. +43 732 77083360
Email: office@elisana.at
Homepage: www.elisana.at

Ansprechpartnerinnen:

Andrea Haneder, Irmgard Kogler

Das elisana – eine Oase für Gesundheit und Wohlbefinden

Erschöpft, gehetzt, von innerer Unruhe und Schmerzen geplagt oder einfach nur reif für eine Stunde zum Entspannen?

Im elisana, dem Zentrum für Gesundheit im forte Fortbildungszentrum der Elisabethinen in Linz, sind ÄrztInnen der traditionellen Chinesischen Medizin und des Ayurveda sowie ExpertInnen aus der Körper-, Energie- und Bewusstseinsarbeit um das Wohl des Menschen bemüht.

Ob zur selbstverantwortlichen Vorsorge, zur Erholung, zum Ausgleich, um körperliche Beschwerden zu lindern, die Folgen von Stress zu reduzieren, seine Kreativität und Fitness zu fördern, die Einzel- und Gruppenangebote im elisana bieten qualifizierte, vielseitige Unterstützung. Die KundInnen und PatientInnen finden in gemütlicher, wohltuender Atmosphäre eine Oase zum Erholen vor. Achtsamkeit, Gelassenheit und Wertschätzung haben bei der Arbeit und im Umgang mit den KundInnen und PatientInnen oberste Priorität.



Stand Nr. 9

Christa Geiblinger

Dipl. Shiatsu- und BabyShiatsu-Praktikerin
ShoniShin- und Samurai-Praktikerin
Begleitung bei Hausgeburten
Hauptstraße 52, 4040 Linz-Urfahr
Anton-Riepl-Straße 4, 4210 Gallneukirchen
(Praxis Frau Dr. Bogner)
Tel. +43 699 10606026

Shiatsu – Der sanfte “Fingerdruck”

Shiatsu kommt aus Japan und bedeutet wörtlich übersetzt “Fingerdruck”. Es ist eine **ganzheitliche Behandlungsmethode**, die auf den Erkenntnissen der Traditionellen Japanischen Medizin (TJM) und Gesundheitslehre beruht, insbesondere dem Meridiansystem und den fünf Wandlungsphasen.

Mittels Drucktechnik wird das Ki im Körper in Fluss gebracht. Dadurch entsteht ein Ausgleich im Energiekreislauf und die **Selbstheilungskräfte** werden aktiviert.

Shiatsu fördert die **Körperwahrnehmung** und macht die Zusammenhänge zwischen körperlichen und geistig-seelischen Vorgängen bewusster.

Die Massagetechnik kann sowohl bei Erwachsenen als auch bei Babys, Kleinkindern und Kindern im Schulalter eine hilfreiche Unterstützung sein.



Stand Nr. 15
Referentin
So. 5.10. - 10 Uhr

Marianne Hofstetter

gesünder leben
Natur- und Reformwaren
Volksfeststraße 14, 4020 Linz
Tel. +43 732 771146
Email: gesuender_leben@aon.at
Homepage: www.gesuender-leben.at

Jin Shin Jyutsu ® - Strömen

ist eine mehrere tausend Jahre alte Kunst zur Harmonisierung der Lebensenergie im Körper. Entstanden aus innerer Weisheit und von Generation zu Generation mündlich überliefert, war die Heilweise weitgehend in Vergessen-

heit geraten, als sie zu Anfang des 20. Jahrhunderts von Japan aus neu belebt wurde.

Der menschliche Körper ist von einem genialen System von Energiebahnen durchwebt, das Leben in jede Zelle bringt. Durch eine gestresste Lebensweise und verschiedene Einstellungen kann diese Lebensenergie stagnieren. Das führt zu emotionaler Unausgeglichenheit und zu körperlichen Beschwerden.

JIN SHIN JYUTSU ® vermittelt das Wissen um die Wiederherstellung der natürlichen Energieflüsse durch Aktivierung der Energiebahnen und -punkte für uns selbst und andere - ausschließlich mit Fingern und Händen. Das Praktizieren dieser Selbstheilkunst bringt tiefe Ausgeglichenheit und fördert dadurch Gesundheit und Wohlbefinden. Vor allem stärkt es die jedem von uns eigene, tiefgründige Regenerationskraft. Es ist eine wertvolle und bedeutsame Ergänzung zu herkömmlichen Heilmethoden.



Stand Nr. 17

Irmgard Kogler

Praxis für Lebens- und Sozialberatung,
transpersonale Klangtherapie/
Tiefenentspannung
Punzenberg 15, 4210 Gallneukirchen
Tel. +43 664 5407392
Email: office@gluecklich-sein.at
Homepage: www.gluecklich-sein.at

Ihre Gesundheit – ist das größte Kapital für Sie persönlich!

Um die Gesundheit zu erhalten und zu fördern, biete ich in meiner Praxis verschiedene Möglichkeiten an.

Lebens- und Sozialberatung „Herausforderungen bewältigen und Halt finden“

Wie ich bin, bin ich richtig, lautet einer meiner Schlüsselsätze. In respektvoller Atmosphäre liegt die Kraft im Erkennen und der anschließenden gemeinsamen Erörterung der Situation. Sie finden bei mir Hilfe zur Selbsthilfe.

Entspannung und Wohlbefinden

Es müssen nicht immer Probleme sein, die Sie zu mir führen. Gerne können Sie auch eines meiner Entspannungsprogramme - maßgeschneidert für Sie persönlich - in Anspruch nehmen.

Methodenkatalog

- * Lebens- und Sozialberatung
- * Systemisches Familienstellen/Gruppe od. Einzel
- * Transpersonale Klangtherapie
- * Intuitive Anwendung ätherischer Öle (Raindrop)
- * Breuss-Aroma/Anwendung
- * LomiLomiPele



Stand Nr. 5

Catherine Köppl

Ergotherapeutin, Coach
Cranio Sacrale Therapie
Museumstraße 31a, 4020 Linz
Tel. +43 676 3870273
Email: praxis@ergosystem.at
Homepage: www.ergosystem.at

Somato Emotionale Entspannung

Über 90% unserer Gedanken laufen unbewusst ab und beeinflussen unsere Gefühle. Diese wirken sich auf Körperhaltung, Gestik

und Mimik aus. So kommt es häufig zu körperlichen Verspannungen, die ihren Ursprung in Gedanken und Gefühlen haben. In der Somato Emotionalen Entspannung wird die Aufmerksamkeit auf Körperempfindungen, Gedanken und Gefühle gelenkt. So entstehen Eigenbewegungen des Körpers, welche körperliche und emotionale Anspannungen sanft und in der von den KundInnen gewählten Geschwindigkeit lösen. Mit Gesprächsmethoden aus dem Coaching wird dieser Prozess professionell begleitet.

Ihr Nutzen:

- * Tiefenentspannung
- * Lösung körperlicher Verspannungen
- * Emotionale Balance
- * Erkennen des eigenen Potentials
- * Steigerung der Ausdrucksfähigkeit (Körpersprache und Kommunikation)
- * Basis für Entscheidungsfindung und Handlungsplanung
- * Das Selbst als Teil eines Ganzen begreifen



Stand Nr. 13
Referentin
Sa. 4.10. - 13 Uhr

Gertraud Müller

Gallneukirchnerstr. 29, 4209 Engerwitzdorf
Tel. +43 7235/65509, +43 664 73566492
Email: traudi.mueller@gmx.at

Bowen Technik

BOWTECH – benannt nach ihrem „Entwickler“, dem Australier Tom Bowen, ist eine Technik, in der durch sanfte Griffe an Muskulatur, Sehnen und Nervensträngen der Energiefluss angeregt wird.

Es stärkt das Immunsystem, aktiviert Kreislauf, Lymph- und Nervensystem und regt die Körperfunktion an.

Durch Bowtech wird sich der Körper seiner selbst bewusster und ins Gleichgewicht gebracht. Menschen bemerken oft, dass sie innerlich stärker und zuversichtlicher sind.



Stand Nr. 13
Referentin
Sa. 4.10. - 13 Uhr

Gabriele Stadler

Zeilerstr. 9, 4204 Reichenau im Mühlkreis
Tel. +43 664 73054349
Email: stadlergabriele@gmail.com

Body Talk

Höre zu, dein Körper spricht zu dir!

Durch systematisches Fragen und Berühren werden die Energiesysteme der Klienten ausbalanciert und somit die Selbstheilungskräfte aktiviert.

Der Klient erfährt etwas über die möglichen emotionalen, mentalen oder energetischen Blockaden zu Gesundheit und Ganzheit.



Stand Nr. 2

Dietmar Pendlmayr

Mens-Sana Pendlmayr
Reichenauerstraße 40b
4210 Gallneukirchen
Tel. +43 7235 63852
Email: pendlmayr@mens-sana.at
Homepage: www.mens-sana.at

Wir sind ein Massageinstitut –
Bei uns ist „**ganzheitliches Betrachten**“
oberstes Gebot.

Mit „handwerklicher“ Technik versichern wir unseren Kunden so gut als möglich zu helfen. Die verschiedenen Massage-Techniken werden gezielt „einzeln“ aber auch „kombiniert“ - ganz nach den Erfordernissen - angewandt.

Uns gibt es jetzt schon seit 25 Jahren hier in Gallneukirchen. Dabei versuchen wir, uns den notwendigen Belastungen entsprechend, weiterzuentwickeln.

Darum bieten wir nun auch Training (EMS – Elektro-Muskel-Stimulation) bzw. Fußpflege und Kosmetik (auch hier wird mit unseren Produkten die Haut als Ganzes verbessert) an.

Speziell Massage und Training (hier steht die richtige Haltung im Vordergrund) ergänzen sich hervorragend!

Bei Ihren Massagen erhalten Sie bei Vorlage einer ärztlichen Verordnung eine Rückvergütung Ihrer Krankenkasse.



Stand Nr. 10

Ulrike Ruep

Libellenweg 13 4209 Engerwitzdorf
Tel. +43 699 81787801
Email: lebe-gesund@gmx.at
Homepage: www.lebe-gesund.at

Bedarfsorientierte Ernährung

Diese Ernährungsform richtet sich nach dem natürlichen biologischen Rhythmus des menschlichen Körpers, nach der Organ-Uhr.

Es gibt anregende und beruhigende Lebens-

mittel, mit denen wir unser Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit stark beeinflussen. Zudem können wir ernährungsbedingte körperliche Beschwerden verbessern.

PranaVita

Krankheiten beginnen auf der Ebene der Energie. Das Auftreten von Krankheiten können wir verhindern, indem wir abnorme Energiemuster aus den feinstofflichen Körpern und Auren entfernen.

Antlitzanalyse

Es gibt über 2000 Befindens-Symptome an denen man Nährstoffmangel (wie Calcium, Magnesium, Eisen, Zink uvm.) erkennen kann, bevor man es in Form von Krankheiten oder gesundheitlichen Problemen manifestiert hat.

Nichts passiert innen, was der Körper nicht im Außen zeigt!



Stand Nr. 7
Referentin
Sa. 4.10. - 15 Uhr

Gabriele Schaner

Tiergestützte Arbeit (Beratung),
Sexualpädagogik
Lavendelweg 2, 4242 Hirschbach
Tel. +43 664 / 46 18 015
Email: gaby_schaner@aon.at
Homepage: www.lavendelhaus.at

Tiergestützte Arbeit

Unter „tiergestützter Arbeit“ versteht man alle Maßnahmen, bei denen durch den gezielten Einsatz eines Tieres positive Auswirkungen auf das Verhalten und Erleben von Menschen

erzielt werden - auf körperlicher wie auf seelischer Ebene.

Sexualpädagogik

ist pädagogische Arbeit, vor allem mit jungen Menschen in der Pubertät, die sich mit Fragen zu den Themen Liebe, Gefühlen, Körper und vielem mehr, beschäftigt.

Im **Lavendelhaus** werden mit Tieren Erlebnisräume geschaffen, in denen Kinder und Jugendliche die Möglichkeit haben, in schwierigen Zeiten Unterstützung zu bekommen und wieder Selbstvertrauen aufzubauen. Emotionale Erfahrungen für soziales Lernen zu machen, Regeln und Grenzen zur Entwicklung von sozialer Kompetenz wahrzunehmen.

Hier stehen nicht ihre Probleme, sondern ihre Stärken im Mittelpunkt.



Stand im Foyer
Referentin
Sa. 4.10. - 10 Uhr

Karin Sklenka

Gesundheitstrainerin
Gesundheitspraxis für körperzentriertes Lernen
Hanuschstraße 16, 4020 Linz
Tel. +43 676 725 61 65
Email: office@sklenka.com
Homepage: www.sklenka.com

Mein Ziel ist es, Sie in Ihrer natürlichen Regenerationsfähigkeit bestmöglich zu unterstützen. Dafür ist es oft zuerst nötig, Störfaktoren und angesammelte Belastungen zu

eliminieren. Danach sollte eine Veränderung in der Lebensführung angestrebt werden und unbedingt eine gute Nährstoffversorgung sichergestellt werden.

Zur Reinigung von belastenden Faktoren wende ich die **BICOM-BIORESONANZ** an.

In kurzen Test-Sitzungen haben Sie die Möglichkeit, diese ganzheitliche Methode und meine Arbeitsweise kennenzulernen.

Eine gute Unterstützung für eine vollwertigere Nährstoffversorgung sind die GRÜNEN SMOOTHIES:

Dieser neue grüne Powerdrink, bestehend aus Obst, grünem Blattgemüse und Wasser, ermöglicht Jung und Alt eine einfache, schmackhafte Bereicherung Ihres Speiseplans. Eine kleine Kostprobe wird auch Sie von diesem wunderbaren natürlichen Energy-Drink überzeugen.



Stand Nr. 16
Referent
Sa. 4.10. - 14 Uhr

Taiji & Qigong

Jijian Lehrinstitut Linz

Kurse, Seminare, Einzelunterricht,
Aus- und Fortbildung
Marlon Hofbauer
Ramberg 2, 4204 Reichenau i. M.
Tel. +43 660 5332959

Email: 00001@gmx.at

Website: www.taiji.at

Weitere Kursorte: Amstetten, Steyr, Perg, Ried
im Innkreis, Waidhofen an der Thaya, Weyer,
Waidhofen an der Ybbs, u. a. m.

Taiji & Qigong ist für Menschen aller Altersstufen geeignet. Die Kraft liegt in der aktiven Entspannung, die gleichzeitig anregend wirkt und innere Ruhe und Zentriertheit schafft.

Qigong-Praxis ist eine seit Jahrtausenden bewährte Tradition zur Gesunderhaltung von Körper, Geist und Seele. Qigong beinhaltet Übungen in Ruhe und Bewegung, Meridian-Dehnungen, bewusste Atemführung, Achtsamkeit und geistige Sammlung. Der harmonische Fluss der Lebenskraft - Qi - wird gefördert.

Taiji ist eine aus China stammende innere Kampfkunst. Es stärkt Knochen, Muskeln, Sehnen und verbessert die Körperhaltung. Selbstwahrnehmung, Konzentration, Entspannung, Geschmeidigkeit und innere Kraftflüsse werden gefördert und entwickelt.



Stand Nr. 6

Carina Trudenberger

Hebamme
TCM für Hebammen (inkl. Akupunktur und Akupressur), Referentin für Babymassage
Ausgebildete K-Taping Therapeutin

Hebammenstudio Gallneukirchen
Punzenbergstr. 5, 4210 Gallneukirchen
Tel. +43 650 3366369

Email: trudenberger@hotmail.com

Homepage: www.kindersegen.at

Als Hebamme habe ich die besondere Aufgabe, Frauen durch einen sehr sensiblen Teil ihres

Lebens zu begleiten. Ich biete den Müttern - neben der medizinischen Versorgung durch die Gynäkologen - eine vertrauensvolle Begleitung und professionelle Unterstützung. Dabei steht für mich die Verbindung von Schulmedizin und Alternativmedizin an oberster Stelle.

In der Schwangerschaft ist für mich die gute Geburtsvorbereitung genauso wichtig, wie ein bewusster Lebensstil und das Vertrauen in sich selbst. Ich möchte den schwangeren Frauen ein Gefühl für ihren Körper und das heranwachsende Baby vermitteln, um sich so möglichst angstfrei und stressfrei auf die Geburt vorzubereiten. Die Eltern sollen mit Zuversicht an die Geburt denken und sich auf diesen besonderen Tag freuen.

Ziel ist es, die Geburt positiv zu erleben, um damit dem Baby einen guten Start zu ermöglichen.



Stand Nr. 19

Vierjahrezeiten Retreat Waldviertel

2093 Geras, Vorstadt 11

Tel. +43 2912 300

Email: kontakt@retreat-waldviertel.at

Homepage: www.retreat-waldviertel.at

Das erste Retreat
für Körper, Geist und Seele

Das Vierjahreszeiten Retreat Waldviertel liegt inmitten der eindrucksvollen Wald- und Seenlandschaft des Waldviertels in unmittelbarer Nachbarschaft zum Stift Geras.

Hier wurde ein Ort geschaffen, an dem sich der Zugang des Menschen zu seinen Selbstheilungskräften mit Hilfe eines ganzheitlichen Behandlungskonzeptes entfalten kann.

Das erste Retreat Österreichs ist der ideale Platz, um Körper, Geist und Seele bewusst zur Ruhe kommen zu lassen, um sich zu stärken. Körperliches und seelisches Wohlbefinden ist wesentlich, um eigene Lebensenergien zu mobilisieren. Wir wollen Ihnen zeigen, wie Sie sich auf Gesundheit, auf Ihre Kraftquellen ausrichten können, wie Ihre Eigenaktivität entfaltet werden kann und wie Sie Selbstheilungskräfte aktivieren können.

Das Vierjahreszeiten Retreat Waldviertel ist eine Quelle der Kraft: Eine Oase der Ruhe, die alle Voraussetzungen für einen bewussten Weg – hin zur Gesundheit – bietet.

Gehen Sie Ihren ganz persönlichen Weg – erholen Sie sich bewusst – wir begleiten Sie gerne!



Stand Nr. 11

Cornelia Wimberger

Almesberg 85/1, 4210 Gallneukirchen

Tel. +43 664 52 63 709

Homepage: www.lebe-deinleben.at

TuinaPraktik

TuinaPraktik ist eine der ältesten und wirksamsten manuellen Anwendungen und ein fester Bestandteil der chinesischen Medizin. Durch regelmäßige TuinaPraktik-Anwendungen werden die Anpassungsfähigkeit, die Wahrnehmung und die Kondition des Körpers verbessert und das Immunsystem gestärkt. TuinaPraktik ist eine optimale Möglichkeit zur Gesundheitsförderung und Gesundheitserhaltung.

PhysioAkupunktTherapie

PATH wird hauptsächlich mit dem Therapiestab und anderen physikalischen Mitteln ausgeführt. Durch eine genaue Analyse mit allen Sinnen werden die Techniken und die Methodik individuell dem Erscheinungsbild und der Konstitution angepasst.



Stand Nr. 3
Referentin
So. 5.10. - 9:30 Uhr
So. 5.10. - 12 Uhr

Institut Marion Weiser e.U.

Unionstraße 3 / 2. OG, 4020 Linz
Tel.: +43 650 66 77 2 77
Email: office@marion-weiser.at
Homepage: www.marion-weiser.at



Stand Nr. 3
Referentin
So. 5.10. - 12:30 Uhr

Mathilde Kaser

Diplom Praktikerin für Körpertraining
ALCELSA Begleitungen Arbeit mit dem Informationsfeld des Menschen
Tel. +43 650 720 47 19

Verhaltensweisen machen krank oder gesund

Als Holistische Körpertherapeutin betreue ich sowohl Einzelne als auch Gruppen. In Kooperation mit dem elisana und namhaften Ärztinnen entwickle ich seit über 20 Jahren Zugänge, wie Menschen selber ihre Gesundheit verbessern können.

Mittels Berührungen und physischen/mentalenen Übungen wird die Körperwahrnehmung gesteigert, um so die Verbindung zwischen Beschwerden und deren Ursachen in den Verhaltensmustern herauszufinden und zu verändern.

Meine Schwerpunkte sind Sehtraining, Tinnitus, Narben, Erschöpfung, Ängste und Stress.

ALCELSA Begleitungen mit dem Informationsfeld des Menschen

Erleben Sie durch eine Reise den Körper, über die Elemente, zum tiefsten Wesenskern Ihrer Seele! Über die bewusste Ebene verändern wir Gewohnheiten, erreichen mit Disziplin und Aufmerksamkeit unsere Ziele. Mit dem Sich-Eröffnen des Seelenkernes werden unsere ureigensten Talente und Begabungen frei, wird der innerste Weg sichtbar und wirksam im Leben.

Die beste Basis für ein Glückliches Leben hat man, wenn die Zellkerninformationen in ihnen frei wirken können.



Stand Nr. 18
Referentin
So. 5.10. - 11 Uhr
Dr. Karoline Peter

YogAyur im elisana Dr. Ashish Bhalla, DDr. Christian Wolf

Museumstraße 31A, 4020 Linz
Tel. +43 0732 77083360
Email: office@elisana.at
Homepage: www.elisana.at

Ayurvedamedizin

Das Wissen vom langen Leben, wie Ayurveda

landläufig übersetzt wird, basiert auf ganzheitlichem Denken und berührt jeden Aspekt des Lebens. Der Mensch wird als Einheit betrachtet und als untrennbar verbunden mit seiner Umgebung und der Natur. Ayurvedisch arbeitende Ärzte und Therapeuten betrachten nie nur ein Symptom, sie sehen den Menschen in seiner Individualität mit allen Ebenen von Körper, Geist und Seele.

Die persönliche Konstitution und der aktuelle Gesundheitszustand sowie die vorherrschenden Lebensbedingungen und das soziale Umfeld sind bedeutsame Komponenten. Diese werden herangezogen, um die Gesundheit des Gesunden zu erhalten und die Krankheit des Kranken zu heilen.



Referentin
So. 5.10. - 16 Uhr

Roswitha Fehrer

Ernährungsberatung, Kochkurse, Vorträge
Autorin von drei Büchern
Resthofstraße 60, 4400 Steyr
Tel. +43 7252 86762, +43 664 5344904

**„Nahrung muss Energiezufuhr sein und
das Immunsystem stärken“**

**Gesunde Ernährung als wahrer
Gaumenschmaus**

Die Ernährungslehre nach den 5 Elementen
ist ein grundlegender Teil der chinesischen

Medizin.

Das Prinzip des Kochens nach den 5 Elementen ist, die energetischen, thermischen und geschmacklichen Qualitäten der einzelnen Lebensmittel für sich zu nutzen.

Die auf diese Weise zubereiteten Gerichte sind bekömmlicher und sehr vitalisierend. Dadurch kann man Ungleichgewicht im Körper, hervorgerufen durch falsche Ernährung bzw. klimatische Einflüsse ausgleichen. Darum ist die Ernährung nach den 5-Elementen Energiezufuhr und stärkt das Immunsystem.

Bücher über 5-Elemente-Ernährung

- * **Das 5-Elemente Kochen im Einklang mit den Jahreszeiten**
- * **Das 5-Elemente Kochen im Einklang mit Beruf und Haushalt**
- * **Mehr als nur Trennkost**



Referentin
So. 5.10. - 13 Uhr

Regina Eichenberger

Gesundheitszentrum Mentos
Schmiedegasse3, 4040 Linz
Tel. +43 650 22 14 720
Email: regina.eich@gmx.at

Seit meiner Kindheit begeisterte Gitarrespielerin und Sängerin.

Was mit Volksliedern, Kinderliedern, Schlager, Austropop bis Beatles begann, wandelte sich vor drei Jahren in heilsame Lieder, Mantren und Chants.

**Eintauchen in die Welt der heilsamen
Lieder, Mantren und Chants.**

Die Schwingungen dieser kraftvollen Wörter und Silben sind deutlich spürbar und verstärken sich in der Gruppe um das Vielfache.

Ein Weg, der entspannt, unbeschwert ist, der gute Laune und Freude bringt. Eine Art zu Singen, die das Herz öffnet, die Gefühle wahrnehmen lässt und dabei immer ehrlich ist.

Erfahre die Magie deiner eigenen Stimme, um Körper, Seele und Geist zu beschwingen. Und das Schönste am Chanten ist:

Es ist für ALLE (auch für jene, die behaupten, sie könnten nicht singen).

Es gibt keine falschen Töne nur Variationen. Es ist leistungsfreies Singen ohne jegliche Vorkenntnisse.



Referentin

So. 5.10. - 15 Uhr

Sue Ling

Master of Physikopraktik, Diplom Hygiagogin
Praktikerin für Typologische Gesundheitsentwicklung

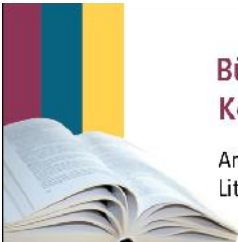
Anwendung unterschiedlicher Methoden und
Techniken neu kombiniert, auf Basis chinesischer
Philosophie und naturwissenschaftlicher Grund-
lagen

Physikopraktik Linz
Aubrunnerweg 19/3, 4040 Linz

Elisana - Zentrum für Gesundheit
Museumstraße 31a, 4020 Linz

„Der Mensch folgt der Erde. Die Erde folgt dem Himmel.“ Wenn sich Menschen an die Natur anpassen können, ist ein beschwerdefreies und langes Leben möglich.

Chronologie ist ein wichtiger Bestandteil der chinesischen Medizin. Sie basiert auf der Chronobiologie. „Just in Time“ bedeutet nicht nur die Anwendung von Akupunkten zum richtigen Zeitpunkt, auch durch entsprechende Aktivitäten und Ernährung zur richtigen Zeit kann die Anpassung an die Natur gelingen und dadurch Beschwerden minimiert und Gesundheit erhalten werden.



Bücher für Körper, Geist und Seele

Am Stand der Bücherinsel finden Sie
Literaturempfehlungen für Ihre Gesundheit.

Bücherinsel

4210 Gallneukirchen, Hauptstraße 7

Stand Nr. 1

Diakoniewerk

Die Bücherinsel ist auf ganzheitliche Gesundheitsthemen spezialisiert. Unsere fachlich kompetenten Mitarbeiterinnen haben ein offenes Ohr für Ihre Anliegen und stehen Ihnen gerne mit ihrem persönlichen Wissen zur Seite. Informieren Sie sich auch auf unserer Homepage über die laufenden Veranstaltungen.

Bücher können bei den Gesundheitstagen vor Ort gekauft werden!

Hauptstraße 7, 4210 Gallneukirchen, Tel-Nr. 07235/62513, www.buecherinsel.at



Hauptstraße 55
4210 Gallneukirchen
Tel. +43 7235/62364
Mob.+43 664/4036845
www.blumenboehm.at

Öffnungszeiten: Mo-Fr. 8-18 Uhr
Sa 8-12:30 Uhr



Orthovida GmbH.

Markus Moser

Stand Nr. 8

Orthopädie-Schuhtechnik
Ziegelbauerstr. 1, 4111 Walding
Tel. +43 664 4226402
Email: office@orthovida.at

Öffnungszeiten:

Mo., Di., Do. 9-17 Uhr,
Mi. 9-19 Uhr, Fr. 9-14 Uhr

„Verrechnung mit allen Krankenkassen“

Orthovida – Einen Schritt weiter denken.

Ob orthopädische Maßschuhe, Gesundheitsschuhe, Einlagen, Zurichtungen oder sonstiges Schuhwerk – wir stehen Ihnen sowohl beratend als auch ausführend zur Seite. So können wir Ihnen all das bieten, was für Sie und Ihre Zufriedenheit wichtig ist: orthopädisches Schuhwerk, das wir bestmöglich Ihren Vorstellungen angleichen, passgenaue Einlagen, hohe Qualität, kurze Wartezeiten und absolute Kostentreue.

Ein respektvoller Umgang mit Ihrer Krankheitsgeschichte, Einfühlungsvermögen, Diskretion und Verlässlichkeit sind für uns selbstverständlich.

Wir bemühen uns um Flexibilität bei der Terminvereinbarung. Und sollten Sie nicht zu uns kommen können, wir kommen auch gerne zu Ihnen.



elisana
Zentrum für Gesundheit

Information und Rezeption:

Montag bis Freitag von 9-14 Uhr
Tel: +43 732 77083360
Email: office@elisana.at
Homepage: www.elisana.at



Das Musikcafe River Side sorgt während der Gesundheitstage für das leibliche Wohl unserer Gäste. Nutzen Sie die ganztägig warme Küche und lassen Sie sich verwöhnen!
Es werden Standard-Gerichte und - alternativ - Vollwertgerichte angeboten.

FLIESENSTUDIO 
WOLDRICH

linzerstrasse 15. 4210 gallneukirchen. austria. tel. +43(0)7235 63 838
fax +43(0)7235 67 0 66. mobil 0699 118 24 0 25. e-mail woldrich@fliesen.me



www.fliesen.me