



**GESUNDE  
GEMEINDE**  
Raaba-Grambach  
**Wir starten  
durch!**

**17. März 2018  
14.00 Uhr  
VAZ Raaba-  
Grambach**

**Mit Kinderbetreuung!**

Weitere Infos finden Sie unter  
[www.raaba-grambach.gv.at](http://www.raaba-grambach.gv.at)



**raaba  
grambach**  
MARKTGEMEINDE

Gesunde  
Gemeinde  
*gemeinsam gestalten*



**Eintritt frei!**

14.00 UHR	<b>ERÖFFNUNG, VORSTELLUNG GESUNDE GEMEINDE</b>	Ing. Lukas Höller (Obmann Gesunde Gemeinde Raaba-Grambach), Dipl.-Päd. Mag. Rainer Saurugg (Styria Vitalis)
	<b>GESUND DURCH BEWUSST-SEIN</b> Bettina Maria Troll, Gerti Puschitz (Dipl.-Mental- und -Gesundheitstrainerin) <a href="http://www.dielebenstrainerin.at">www.dielebenstrainerin.at</a>	 Gerti Puschitz: <i>Wir nehmen unsere Gesundheit selbst in die Hand! Schon kleine, für jeden umsetzbare Veränderungen können Lebenskraft und Wohlbefinden steigern!</i> Bettina Troll arbeitet seit 25 Jahren als Energetikerin, Coach, Potential-Analytikerin und spirituelle Beraterin. „Gesund = heil = ganz. Heilung = sich selbst ganz annehmen!“
	<b>STRESS LASS NACH</b> Gabriele Ritter-Wippel (MBSR-Lehrerin i. A., hilft bei der Vorbeugung von Burnout)	Die Anforderungen von Beruf und Privatleben bringen uns immer öfter über eine bestimmte Belastbarkeitsgrenze hinaus in Spannungszustände, die wir als unangenehm erleben. Durch die Übung der Achtsamkeit fördert MBSR einen bewussteren und konstruktiveren Umgang mit Stress.
	<b>KURZFRISTIG GLÜCKLICH ≠ LANGFRISTIG GLÜCKLICH</b> Thomas Käfer (Dipl. Mentaltrainer) <a href="http://www.thomas-kaefer.at">www.thomas-kaefer.at</a>	Mehr Spaß und Freude am Arbeitsplatz, weniger Krankenstände, delegieren lernen und Stärken stärken.
<b>PAUSE</b>		
15.00 UHR	<b>S-ELEMENTE-ÜBUNG VON LU JONG</b> (Tibetisches Heilyoga) Elisabeth Kaineder (Yogalehrerin)	Lernen Sie Grundhaltungen und Atemtechnik und die korrekte Ausrichtung im Yoga. Der ganze Körper ist gefordert stabil und leicht zu gleich. Sanfter Ausklang mit Yoga Nidra – der Schlaf, der kein Schlaf ist.
	<b>SIMPLE CHANGE</b> Thomas Benz <a href="https://www.instagram.com/thomabe">instagram.com/thomabe</a>	 Wir sind schon meilenweit von Nahrung, die so nahe wie möglich an der Natur sein sollte, entfernt. Das heißt, es ist eine Lücke entstanden zwischen dem, was wir essen sollten und dem, was wir tatsächlich essen. Mit dieser Lücke beschäftigt sich Thomas Benz.
	<b>RAUCHFREI</b> Esther Selmeister (Klinische Psychologin und Psychotherapeutin) <a href="http://www.psychodrama-therapie.net">www.psychodrama-therapie.net</a>	 Esther Selmeister bietet Ihnen kompetente psychologische Beratung, Behandlung und Psychotherapie bei einer Vielzahl von Themenbereichen rund um die psychische Gesundheit. Mit dabei das Gruppenprogramm „Rauchfrei in 6 Wochen“ der GKK.
	<b>BASISCH VITAL LEBEN</b> Birgit Froschauer (Dipl. Basenfasten Vitaltrainerin) <a href="http://www.bauaufdeinenkoerper.com">www.bauaufdeinenkoerper.com</a>	<i>„Basisch vital leben heißt für mich: Für Körper, Geist und Seele gut zu sorgen. Zu erkennen wie viel oder wie wenig der Körper braucht! Die Freiheit zu haben, mich zu entscheiden, für eine ausgewogene Ernährung, für Bewegung, für meine Gesundheit!“</i>
<b>PAUSE</b>		
16.00 UHR	<b>SMOVEY-ÜBUNGEN</b> Birgit Froschauer <a href="http://www.bauaufdeinenkoerper.com">www.bauaufdeinenkoerper.com</a>	Einfach ausprobieren und mitmachen: Birgit Froschauer zeigt Übungen mit den leuchtend grünen Smovey-Ringen.
	<b>KÖRPERFIT-ÜBUNGEN</b> Rupert Kriegl <a href="http://www.koerper-fit.at">www.koerper-fit.at</a>	 „In einem gesunden Körper steckt ein gesunder Geist“ – nach diesem Motto betreibt Rupert Kriegl seine Trainingsprogramme. Je vielfältiger die Bewegung, desto gesünder für den Körper. Wer regelmäßig ganzheitlich trainiert, investiert in seine Gesundheit.
16.20 UHR	<b>AUSKLANG DER VERANSTALTUNG</b>	Informieren Sie sich an den Infoständen, kosten Sie Leckereien von unserem gesunden Buffet oder mixen Sie einen gesunden Smoothie – zahlreiche gesunde Programmpunkte warten auf Sie!
<b>ZUSÄTZLICHE INFOSTÄNDE</b>		
	<b>APOTHEKE CHIRON</b> Maria Doppler und Team <a href="http://www.apotheke-chiron.at">www.apotheke-chiron.at</a>	 Maria Doppler und ihr Team beantworten Ihnen Fragen zu Heilmittel aus der klassischen Schulmedizin sowie aus der Komplementärmedizin (z.B. Homöopathie, TCM, Schüssler Salze, Rostock Essenzen, TEM, Bachblüten und orthomolekulare Medizin). Vor Ort können Sie auch Ihren Blutdruck und Blutzucker messen lassen.
	<b>GESUNDES BUFFET, SMOOTHIE-WORKSHOP</b> Richard Hacksteiner & Birgit Froschauer <a href="http://www.gastrowork.at">www.gastrowork.at</a>	Richard Hacksteiner stellt mit seiner jahrelangen Erfahrung als internationaler Gastronom ein Buffet mit gesunden Alternativen auf die Beine und bietet mit Birgit Froschauer auch einen Smoothie-Workshop zum Mitmachen mit tollen Rezepten an.
	<b>TANZEN AB DER LEBENSMITTE</b> <a href="http://www.tanzenabderlebensmitte.at">www.tanzenabderlebensmitte.at</a>	Regelmäßige Bewegung, Gedächtnistraining und Musik wirken sich positiv auf die Lebensqualität älterer Menschen aus. Informieren Sie sich über das Angebot von „Tanzen ab der Lebensmitte“.