

GESUNDE GEMEINDE Raaba-Grambach

Wir sind regional!

23. März
14.00 Uhr
VAZ Raaba-Grambach

Mit Kinderbetreuung!

raaba grambach
MARKTGEMEINDE

Gesunde Gemeinde
gemeinsam gestalten

Eintritt frei!

PROGRAMM – VORTRÄGE UND INFOSTÄNDE

Gesunde Gemeinde
gemeinsam gestalten

14.00 UHR	ERÖFFNUNG	**Ing. Lukas Höller** (Gesunde Gemeinde Raaba-Grambach) **Gabriele Fasching & Mag. Thomas Benz** (Moderation)
	VORTRÄGE	**Natürliche und ätherische Öle für mehr Freude und Lebenslust** – mit Diana Zenz **Gesundheitsvortrag zur physikalischen Gefäßtherapie BEMER** – mit Sonja Knittelfelder **get out – Raus ins Freie** – von Styria Vitalis
PAUSE		
15.00 UHR	MITMACHÜBUNG	**Tipps und Übungen zum Beckenbodentraining** – mit Natascha Herrmann
PAUSE		
16.30 UHR	PODIUMSDISKUSSION	**Stress vorbeugen** – mit Thomas Benz, Natascha Herrmann, Gerti Puschitz, Gabriele Ritter-Wippel, Bettina Maria Troll
	MITMACHÜBUNG	**Körper-Fit und Rückenschule** – mit Rupert Kriegl
	AUSKLANG	Informieren Sie sich und genießen Sie regionale, gesunde Köstlichkeiten.

REGIONALE PRODUKTE ZUR VERKOSTUNG

Gutes vom Bauernhof – Qualität garantiert!
Fam. Gerlitz, Fam. Kainer, Fam. Lep, Fam. Riedl, Johann Leopold, u.a. (Kräuter, Gemüse, Honig, Milchprodukte, Obst uvm.)

REGIONALE PARTNER STELLEN SICH VOR

Mag. Thomas Benz Er arbeitet als Coach im Bereich Persönlichkeitsentwicklung, Gesundheitsbewusstsein und als Ernährungspeer für alternative Ernährungskonzepte. instagram.com/thomabe

Mag. Maria Doppler Sie führt die Apotheke zum Chiron. Die Gesundheit und das Wohlbefinden zu erhalten oder wieder zu erlangen sind dabei ihr erklärtes Leitbild. www.apotheke-chiron.at

Gabriele Fasching absichtl!ch authentisch erfolgreich. Als Beraterin und Trainerin entwickelt sie Persönlichkeiten für erfolgreiche Beziehungen und starke Unternehmen. www.absichtlich.com

Richard Hacksteiner Er hat jahrelange Erfahrung als internationaler Gastronom und bietet den Besuchern gemeinsam mit Andrea Mühlwisch eine gesunde Brotzeit mit Smoothie-Kreationen. www.gastrowork.at

Mag. Nicolas Hangler Er veranstaltet Outdoor Fitness sowie Kurse für Unternehmen im Sinne der betrieblichen Gesundheitsförderung. www.frischluft-fitness.com

ASFINAG Raaba Gesundheits- und Sicherheitsmobil Für die betriebseigene Gesundheitsförderung ist der Bus mit speziellen Messgeräten für Muskulatur, Wirbelsäule und Beweglichkeit ausgestattet. www.asfinag.at

Natascha Herrmann Die Bildungswissenschaftlerin begleitet Frauen nach der Geburt als Sexualpädagogin in der Prävention zu möglichen Beckenboden-Problemen.

Elisabeth Kaineder Als Yoga Lehrerin ermöglicht sie mit ihren Kursen Entspannung, Kraftaufbau und Bewegung für Gesundheit und Vitalität. www.yogamitdir.at

Sonja Knittelfelder Sie ist Heilmasseurin und bietet klassische Massagen, Fußzonenbehandlungen, Lymphdrainagen, Kompressionstherapie auch im TCM Kontext an. www.sonqi.at

Rupert Kriegl Gesund bleiben durch Bewegung, ist seine Devise. Die Trainingsprogramme sind für Einsteiger sowie Fortgeschrittene. www.koerper-fit.at

Andrea Mühlwisch Sie führt das Café Andrea unter dem Motto „Wo der Alltag Pause hat“ und sorgt gemeinsam mit Richard Hacksteiner für Ihr leibliches Wohl. www.cafe-andrea.at

Christian Patschok Er ist geprüfter Bergwanderführer und Bergretter und vermittelt sein Wissen auf Touren im Sommer und Winter. www.absichtlich-alpin.com

Gerti Puschitz Als Dipl. Mental- und Gesundheitstrainerin hilft sie Menschen neue Wege zur Erfüllung ihres Lebens finden.

Mag. Gabriele Ritter-Wippel Sie arbeitet für Menschen die Stressbelastungen besser bewältigen oder einem Burnout vorbeugen wollen.

Mag. Andrea Traußnig Sie begleitet als Familien- und Sozialberaterin emotional und praktisch ab der Schwangerschaft bis ins erste Babyjahr. www.meinewunschgeburt.com

Bettina Maria Troll Das selbstverantwortliche „Bewusst-Sein“ und die Verbundenheit mit dem eigenen Ich sind Kerninhalte ihrer Arbeit. www.dielebenstrainerin.at

Diana Zenz Als Dipl. Aromapraktikerin unterstützt sie mit natürlichen ätherischen Ölen emotionale und seelische Ausgeglichenheit und Gesundheit zu erlangen. www.seelenduft.at