



Gesundheitstag MOMENTE.LEBEN

SA 25.03.2023 - 9:00 bis 14:30 Uhr

Gesundheit.verstehen
Gesundheit.leben



SCHLOSS
OTTERS BACH
FAMILIE ABEL

health
quarter



GESUNDHEITSTAG

am Schloss OTTERSBUCH

Stärkung der gesundheitlichen Potentiale & Ressourcen

Das Leben stellt uns immer wieder vor zahlreiche Herausforderungen. Die Basis um diese aktiv bewältigen zu können, ist unsere körperlich und geistige **GESUNDHEIT**. Welche Faktoren beeinflussen diese und wie kann ich mein Wohlbefinden auf natürliche Art unterstützen?

In diesem Seminar zeigen wir Ihnen einfache Möglichkeiten, damit Sie den Herausforderungen des Alltags gewachsen sind. Nimmt man seinen eigenen Körper, die Gedanken und Emotionen wieder achtsam wahr, so stärkt man seine Abwehrkräfte und reduziert dadurch das Stressempfinden.

Inhalte

1 Vorträge á 90 Minuten zum Thema „Balance des menschlichen **IMMUN-** und **STRESSSYSTEMS**“

2 Workshops á 50 Minuten:

- **Flow-YOGA Workshop**
- **Akupressur-ENTSPANNUNGS Workshop (Faszien- und Triggerpunktaktivierung)**

Q/A Runde á 30 Minuten

Artgerechtes Mittagessen (Buffet)

Standort



Schloss OTTERSBUCH
Familie Abel
Mantrach 20
8452 Grossklein



Rahmenbedingungen & Konditionen

Im Preis inkludiert ist die Teilnahme am **Vortrag**, den **zwei Workshops** und der **Q/A Runde** sowie das **Mittagessen** und die **Getränke** während der offiziellen Seminarzeit. *

Preis pro Person:
€ 99,00 inkl. USt.
(- 10% Partnertarif**)

Für die Teilnahme ist kein spezifisches Gesundheitswissen notwendig. Es können alle gesundheitsbewussten Personen am Gesundheitstag teilnehmen.

Für die beiden Workshops bitte eine eigene **Yoga-/Gymnastikmatte** (falls vorhanden) und **bequeme Kleidung** mitbringen.

min. 16 Teilnehmer - max. 35 Teilnehmer; Mindestalter 18 Jahre

*Speisen und Getränke nach dem Seminar werden zu den üblichen Konditionen des Hauses verrechnet.

** gleicher Haushalt

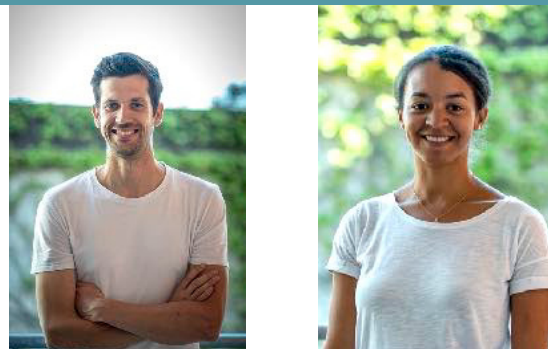
Kursleitung

Mag. Andreas Altenhofer

Sportwissenschaftler, Bewegungskoach und
Master in klinischer Psycho-Neuro-Immunologie

Felicia Friesenbichler, BSc

(Sport-)Physiotherapeutin, Dipl. Yogalehrerin
Tanzpädagogin



Programm

09 Uhr: Begrüßung und Eröffnung des Gesundheitstages durch die Veranstalter

09:15 Uhr: Vortrag Balance des menschlichen IMMUN- und STRESSSYSTEMS

10:45 Uhr: Einteilung zu den Workshops

11:00 Uhr: Workshops Runde 1 (Yoga oder Akupressur)

12:00 Uhr: Workshops Runde 2 (Akupressur oder Yoga)

13:00 Uhr: Q/A Runde

13:30 Uhr: Artgerechtes Mittagessen

14:30 Uhr: Offizielles Ende

Termin

Anmeldung bis 18.03.2023

Samstag 25. März 2023

Beginn: 09:00 Uhr Ende: 14:30 Uhr

healthquarter OG

Mag. Andreas Altenhofer

Lessingstraße 7/1/7, 4020 Linz

www.healthquarter.at/events

+43 664 32 02 955

WAS FÜR EIN MOMENT.

Wenn Du darüber nachdenkst, besteht unser Leben aus unzähligen Momenten: lebensverändernde Momente, Momente wo Du den Atem anhältst und staunst, Glücksmomente aber auch Momente voller Trauer. Momente an die Du dich dein ganzes Leben lang erinnerst.

Schlussendlich geht es darum, wie Du mit den einzelnen Momenten umgehst und was Du aus Ihnen machst. Jeder Moment für sich hat das Potential, deine gesundheitlichen Potentiale und Ressourcen zu stärken.

* weitere Informationen zur Anreise, den Anmelde- und Stornobedingungen erhältst Du unter www.healthquarter.at/events