

# LICHTENBURG NALS

BEGEGNUNG & BILDUNG

STIFTUNG ST. ELISABETH



LICHTENBURGER GESUNDHEITSTAG

# GESUNDHEIT

*unser wertvollstes Gut*

**Freitag, 23.09.2011**

08.00 - 17.00 Uhr

STIFTUNG  
FONDAZIONE  
**Vital**

## Gesundheit - Wohlbefinden

>> **Wir laden Sie ein**, einen Tag bewusst Ihrer Gesundheit zu widmen. Es erwarten Sie Vorträge und Gespräche mit den Expert/innen der Stiftung Vital. Sie geben Ihnen konkrete Tipps und Anregungen für den Alltag und sie zeigen Ihnen, wie Sie dem „inneren Schweinehund“ davon laufen können. Im Mittelpunkt des Tages stehen die Ernährung, die Bewegung und die Entspannung.

>> **Gesundheitsförderliche Veränderungen** beginnen mit der Erkenntnis, dass man selbst etwas verändern muss und selbst verändern kann. Einfache Tests zu verschiedenen Symptomen bzw. Erkrankungen, die meistens auf einen ungesunden Lebensstil zurückzuführen sind, wie Osteoporose, Diabetes, Rückenschmerzen, körperliche Fitness, Stress und Burnout zeigen Ihnen, wo Handlungsbedarf besteht.

>> **Glücklich sein und seelisches Wohlbefinden** - darüber spricht Primar Dr. Roger Pycha in seinem Vortrag.



# Programm

- >> 08.00 - 08.30 **Eintreffen** und Anmeldung
- >> 08.30 - 09.00 **Begrüßungskaffee**, Gesundheitstests
- >> 09.00 - 09.30 **Begrüßung** *Direktorin Elfi Kirmaier*  
**Einführung:** „Was ist Gesundheit?“  
*Mag. Franz Plörer*
- >> 09.30 - 10.00 **Vortrag:** Gesund essen mit Genuss  
und ohne schlechtem Gewissen  
*Mag. Petra Heschgl*
- >> 10.00 - 10.15 **Pause**
- >> 10.15 - 11.15 **Workshop:** Sicher und barrierefrei wohnen –  
konkrete Tipps und Hilfen  
*Dr. Arch.<sup>in</sup> Verena Oberrauch*  
**Workshop:** Soziale Gesundheit  
*Mag. Franz Plörer, Dr.<sup>in</sup> Alexandra Perissinotto*
- >> 11.15 - 12.15 **Workshop:** Mein innerer Schweinehund  
und ich  
*DDr.<sup>in</sup> Michela Morandini*  
**Workshop:** Runter vom Sofa  
mit der Bewegungspyramide  
*Dr. Martin Parigger*
- >> 12.15 - 12.45 **Gesundheitstests**
- >> 12.45 - 13.45 **Mittagessen**
- >> 13.45 - 14.15 **Gesundheitstests** oder **Bewegung**  
im Freien
- >> 14.15 - 15.00 **Vortrag:** Wie ich meinen Rücken stärke  
und Schmerzen vorbeuge  
*Dr. Martin Parigger*
- >> 15.00 - 15.15 **Pause**
- >> 15.15 - 16.15 **Workshop:** Wohlbefinden durch  
Entspannung  
*Marion Campestrini*  
**Workshop:** Leben im Gleichgewicht  
*DDr.<sup>in</sup> Michela Morandini*
- >> 16.15 - 17.00 **Vortrag:** Glücklich sein und seelisches  
Wohlbefinden  
*Primar Dr. Roger Pycha*
- >> 17.00 **Abschied** mit Präsent
- >> 17.00 - 18.00 **Gesundheitstests**

**Beitrag:**

35,00 € pro Person inklusive Mittagessen



# LICHTENBURG NALS

BEGEGNUNG & BILDUNG

STIFTUNG ST. ELISABETH



Anmeldung: bis Mittwoch, 21.09.2011

**BILDUNGSHAUS LICHTENBURG**  
I - 39010 Nals . Vilpianerstr. 27  
Tel. 0471 678 679 . Fax 0471 678 108  
bildungshaus@lichtenburg.it  
**www.lichtenburg.it**

