

VORTRÄGE IM ÜBERBLICK:

13.15 UHR / Thema: DIE KRAFT DER HAFERKUR - Neustart für Ihre Gesundheit

Referentin: **PETRA REIFELTSHAMMER**

Buchautorin mit eigener Gesundheitspraxis in Gumpoldskirchen

Wie Sie das heimische Superfood wirkungsvoll zur Gesundheitsvorsorge, aber auch bei Diabetes, Fettleber und Stoffwechselstörungen einsetzen können. Im Zentrum steht der Gedanke, den eigenen inneren Arzt zu stärken und die Funktionalität unserer Organsysteme wesentlich zu verbessern.

Die Haferkur kann auch beim Abnehmen sehr helfen! Sie ermöglicht einen moderaten, langsamen Gewichtsverlust.



14.00 UHR / Thema: RESILIENZ - das Geheimnis innerer Stärke

Referentin: **MMag. FRANZISKA STOKLASSA-KOBERWEIN**

Psychologische Beratung | Kommunikations-Coaching | Resilienz-Training

Was ist Resilienz?

Resilienz ist die besondere Kraft unserer Psyche, nach Schicksalsschlägen, Belastungen und Krisen schnell wieder die innere Balance zu finden.

Kann man die eigene Resilienz verbessern?

Die gute Nachricht ist: Ja!
Wir können alle jederzeit unsere Resilienz trainieren und damit positiver und glücklicher werden!

Was erwartet Sie bei meinem Resilienzvortrag?

- * Ich gebe Ihnen einen kompakten Überblick über das Prinzip „Resilienz“.
- * Sie erhalten von mir hilfreiche Tipps, wie Sie auch in stressigen Zeiten ausgeglichen und flexibel bleiben und Ihren Energie-Haushalt optimieren.
- * In einer praktischen Übung erleben Sie aktiv Ihre eigenen mentalen Fähigkeiten, wie Zauberei!



15.00 UHR / Thema: PSYCHISCHE ERSTE HILFE

Referent: **ROTES KREUZ**



Wenn plötzlich alles anders ist - Psychische Probleme - egal ob nach einer Katastrophe oder einem Todesfall, wegen Überbelastung oder aus vielen anderen Gründen - sind in unserem Kulturkreis immer noch stigmatisiert. Man spricht am liebsten gar nicht darüber. Das Rote Kreuz möchte - wie in der klassischen Ersten Hilfe - den Menschen zeigen, wie wichtig es ist, zuzuhören und nachzufragen. Wie groß die Hilfe ist, wenn man einem Freund, Angehörigen, Nachbarn oder Partner Raum gibt, um zu reden - oder auch einmal gemeinsam zu schweigen. Psychische Erste Hilfe kann vieles bewegen. Man muss selbst nicht Experte oder Expertin sein - meist reicht es schon das Gespräch zu starten und das Gefühl zu vermitteln, dass es okay ist, dass es einem einmal ‚nicht gut geht‘. Vieles wird bereits intuitiv richtiggemacht, wenn man einen weinenden jungen Menschen anspricht oder einer Frau hilft, deren Mann gerade einen Infarkt hatte... Wir sehen viele dieser Fälle - werden wir aktiv. Das neue Kursformat bietet dafür das Handwerkszeug.

16.00 UHR / Thema: ORGANE LESEN

Referent: **Dr. CHRISTIAN NEUBURGER**

Arzt für Allgemeinmedizin, klassische Homöopathie, Freiatmen, Herstellung von Naturpflanzenextrakten

Sie erhalten wertvolle Tipps, welche Prioritäten Sie bei Ihrer eigenen Gesundheitsvorsorge setzen können. Gesichtszeichen werden schon seit Jahrtausenden von medizinkundigen Menschen beobachtet und interpretiert. Dieses Wissen ist eine wertvolle Hilfestellung, um den menschlichen Körper ganzheitlich besser zu verstehen.

Dr. Christian Neuburger entwickelte sein „ORGANE LESEN“-Wissen in 30 Jahren durch eine methodische Beobachtung von Klienten.

Wie und wo wendet man ORGANE LESEN an?

- * Aus reinem Interesse für sich selber und/oder für die eigene Familie
- * Zur Vertiefung einer ganzheitlichen Denkmethode
- * Zur schnelleren energetischen Organdiagnose
- * Beruflich im Rahmen der eigenen Praxis und Arbeitsmethode



Weitere Informationen: MARKTGEMEINDE GUMPOLDSKIRCHEN
Schrannenplatz 1, 2352 Gumpoldskirchen, Tel. 02252 62 101
www.gumpoldskirchen.at

Eine Initiative „Tut gut gesunde Gemeinde Gumpoldskirchen“

» diehammergrafik «



GESUNDHEITSTAG GUMPOLDSKIRCHEN

SAMSTAG 2. MÄRZ 2024
13 bis 17 Uhr

SCHLOSS GUMPOLDSKIRCHEN
Kirchenplatz 4




GUMPOLDSKIRCHEN

SCHLOSS
GUMPOLDSKIRCHEN
GÄSTLICHKEIT SEIT 700 JAHREN



**GESUNDES
GUMPOLDSKIRCHEN**

DIE AUSSTELLER IM ÜBERBLICK:

AUSSTELLER und DATEN	BESCHREIBUNG
Massagefachinstitut & Kosmetikfachinstitut Gertrude Kreitmeier Wienerstraße 116/Lokal 1 & Lokal 2, 2352 Gumpoldskirchen, Tel.: 0699 112 102 07	Seit 2009 freiberufliche Heilmasseurin, 2013 TCM Ausbildung, Schwerpunkt: Heilmassagen, Lymphdrainage, Fussreflexzonen Massage, Narbenentstörung, sowie Schröpfen und GuaSha Anwendungen, Teilerstattung möglich, da eine Abrechnung mit Krankenkasse möglich ist. Seit 2014 selbständige Fachkosmetikerin, Schwerpunkt Anti Age
ERGO2BE - Sabine Marktl-Kaminski Franz Bilko Gasse 3e, 2352 Gumpoldskirchen, Tel.: 0660 255 31 94, www.ergo2be.at	Mobile Ergotherapie - geriatrischer, neurologischer und orthopädischer Bereich, Hilfsmittelberatung, Wohnraumadaptierung, div. Gruppen, Angehörigenberatung, Sterbe- und Palliativbegleitung
Bowenpraxis Gumpoldskirchen - Petra Reifeltshammer Wiener Straße 90, 2352 Gumpoldskirchen Tel.: 0664 434 50 49, termin@gesundmitbowen.at, www.gesundmitbowen.at	SCHMERZFREI - BEWEGLICHER - BELASTBARER - Die Bowen Methode kennenlernen Eine manuelle Körpertherapie mit dem Ziel den „inneren Arzt“ zu aktivieren. Bowengriffe entspannen den Bewegungsapparat, stärken das Nervensystem, verbessern die Durchblutung des Körpers. Organe Lesen nach Dr. Neuburger! Kostenloses Angebot am Stand
Haut- & Make up Fachberatung - Petra Bayer Traiskirchnerstraße 3, 2352 Gumpoldskirchen Tel.: 0699 152 36 387, office@bayer-institut.at, www.lombagine.com	Mein Aufgabenbereich ist die gesunde und vitale Haut. Nutze deine persönliche Beratung für deine Hautpflege oder deinen perfekten Teint.
Ringana - Petra Müller Pfaffstättner Straße 4/10/4, 2352 Gumpoldskirchen, Tel.: 0699 105 18 476, info@100prozentnatur.at, www.100prozentnatur.at	Die frischen Produkte aus der Steiermark sind ein Mosaiksteinchen für Ihre Gesundheit. Ohne Zusatzstoffe, rein natürlich. Zur Natur gibt es keine Alternative und das seit 1996!
Kunsth Handwerk - Susanne Patutsch-Jura Hutweidenweg 1697/3, 2352 Gumpoldskirchen, Tel.: 0699 111 80 477	* Kochlöffel aus heimischen Hölzern, hergestellt in Gumpoldskirchen, jedes Teil ein Einzelstück, * handgefertigte Antistressbälle aus Biobaumwolle * Kräuterkissen
Praxis für Bioresonanz - Elisabeth Reisacher Prof. J. W. Zieglergasse 15, 2352 Gumpoldskirchen Tel.: 0676 333 77 37, elisabeth.reisacher@kabsi.at www.reisacher.at	Hilfestellungen bei Allergien, Lebensmittelunverträglichkeiten, Verdauungsstörungen Hilfe für die Psyche: Ängste, Panik, Stress, Partnerschaftsprobleme, Schulprobleme Gezielte Behandlungen von Schmerzen
Niederösterreichischer Zivilschutzverband Langenlabarner Straße 106, 3430 Tulln/Donau Tel.: 02272 61 820, noezsv@noezsv.at www.noezsv.at	Information der Bevölkerung im Vorfeld von Krisen- und Katastrophenszenarien, Eigenverantwortung - Was soll der/die einzelne Bürger/in tun?
Resilienz - das Geheimnis innerer Stärke MMag. Franziska Stoklassa-Koberwein Jubiläumsstraße 64, 2352 Gumpoldskirchen, Tel.: 0650 400 16 74, franziska@stoklassa.com, besuchen Sie mich auf Facebook	Dipl. Resilienztrainerin, Mediatorin & Konfliktmanagerin, Lebens- & Sozialberaterin in Ausbildung unter Supervision: Ich unterstütze Sie in herausfordernden Lebenssituationen durch Psychologische Beratung Kommunikations-Coaching Resilienz-Training.
Elisabeth Karner - Psychologische Beraterin & Mentaltrainerin Tel.: 0650 566 66 45, e.karner@gmx.net	Ich begleite Menschen in allen Lebenssituationen dabei, ein glückliches und selbstbestimmtes Leben zu führen. Ich werde auch Dich dabei unterstützen! Starte JETZT den Weg zu innerer Stärke und mehr Gelassenheit. SEI MUTIG. SEI ANDERS. SEI DU SELBST.
Aromapraxis Päivi Blöchl Hauptstraße 20, 2353 Guntramsdorf, Tel.: 0677 62 42 610, office@aromainsel.com, www.aromainsel.com	Ihre Wohlfühloase in Guntramsdorf! Bei uns genießen Sie Riechtrainings, Aromafachberatung, Wohlfühlbehandlungen und 100% natürliche Produkte für Ihr Wohlbefinden.

AUSSTELLER und DATEN	BESCHREIBUNG
Claudia Engel - ASKÖ FIT Übungsleiterin für Senioren/ smovey-TRAINERIN für Berufstätige + Senioren Vereinsheim Pfaffstättnerstraße 18 & Pfaffstättnerstraße 2/14/Top 1, 2352 Gumpoldskirchen, Tel.: 0699 17 77 22 81, claudia.engel@aon.at	Einzel- und Gruppentraining: 1. Beckenbodentraining im Sitzen am Sessel / 2. FIT-KURS mit HIRN ab 55+ (Kombination aus Bewegung und kognitiven Fähigkeiten z.B. Konzentrations+Reflexübungen) / 3. smovey-TRAINING in Form von Zirkeltraining für fitte Personen / 4. smovey-TRAINING im Stehen + Sitzen am Sessel ab 50+/ 5. smovey-TIEFENENTSPANNUNGSANWENDUNG [mobil + Praxis]
Elke Lindner - diplomierte Humanenergetikerin Tel.: 0699 11 78 58 28, elke.lindner@wirkraum-lebenskraft.at, www.wirkraum-lebenskraft.at	Ich unterstütze Sie bei der Stärkung Ihrer seelischen und körperlichen Gesundheit [Selbstheilungskräfte aktivieren], Stressbewältigung, Bearbeitung immer wiederkehrender Lebens-themen und mehr. Auch als Begleitung schulmedizinischer Therapien. Methoden: Reiki, energetische + schamanische Rituale, Pendel, ...
Eat2day Ernährungsconsulting Mag. Veronika Macek-Strokosch Hietzinger Kai 133, 1130 Wien Tel.: 01 971 95 48, beratung@eat2day.at, www.eat2day.at	Ernährungswissenschaftlerin, Dipl. TCM-Ernährungsberaterin, Dipl. Fachberaterin für Darmgesundheit. Informieren Sie sich über Ernährungstrends, Gewichtsmanagement, Leber- & Darmgesundheit. Leberfasten und Darmmikrobiom haben einen großen Einfluss auf unser Wohlbefinden. Bestimmen Sie Ihren Körperfettanteil und BMI. Machen Sie beim Gewinnspiel mit!
Gerhard Obermeissner - Orthopädie Schuh & Technik GmbH Hauptstraße 56, 2000 Stockerau [Zentrale] Tel.: 02266 66 134, info@allesgeht.at www.allesgeht.at	Wir bieten Ihnen eine kostenlose und kompetente Fußanalyse an, um frühzeitig Anzeichen einer Überlastung oder Fußfehlstellung zu erkennen. Gerne beraten wir Sie über eventuelle Versorgungsmöglichkeiten, wie zum Beispiel orthopädische Einlagen.
Österreichisches Rotes Kreuz „Ausbildungszentrum Mödling“ Neusiedler Straße 20, 2340 Mödling, Tel.: 059 1446 64005, ausbildungszentrum.md@n.rotekreuz.at	Das Rote Kreuz wird die Besucher über die Leistungsbereiche im Gesundheits- und Sozialen Dienst, aber auch zu einem Kurzvortrag über das Thema Psychische Erste Hilfe informieren. Christine Seidler [Teamleiterin Externe Ausbildung] Doris Kaina [Fachbereichsleiterin Gesundheits- & Soziale Dienste]
Lisa Böhm - Yogalehrerin, dipl. Gesundheitscoach & Fastenexpertin Tel.: 0676 50 14 867, Instagram: flowandglow_at	Als Expertin für Gesundheitsyoga und Fasten unterstütze ich Frauen mit einem durchgetakteten Alltag bei ihrer Fastenreise. Sie erhalten wertvolle Tipps und Tricks für das Fasten und bekommen eine exklusive Checkliste für die optimale Fastenvorbereitung. Tauchen Sie ein und entdecken Sie, wie Sie Ihre Gesundheit durch eine ganzheitliche Herangehensweise fördern können.
selbstwertvoll, Eva Juratovac - Psychologische Beratung Frauen und Mamas ermutigen und begleiten Tel.: 0664 513 79 47, selbstwertvoll@gmail.com, www.selbstwertvoll.com	Als Akad. Psychologische Beraterin und Dipl. Mentaltrainerin unterstütze ich Frauen in verschiedenen Lebensphasen: in Schwangerschaft und Mutterschaft, in Veränderung und Neuorientierung sowie Krisen und Lebensumbrüchen: * Einzelberatung, * Vorträge & Workshops, * Mama-Mentaltraining, * Angebote in Eltern-Kind-Zentren, * Online: Vorträge, Kurse, ...
Das Hilfswerk in der Thermenregion - rund um gut betreut Schlossallee 5, 2512 Tribuswinkel, Tel.: 05 9249 50810, pflge.baden-thermenregion@noe.hilfswerk.at, www.noe.hilfswerk.at	Wer qualitative Pflege und Betreuung für sich selbst oder seine Angehörigen sucht findet professionelle Unterstützung beim Hilfswerk. Das Team rund um Pflegemanagerin Irene Walther ist für Familien in der Region da und bietet individuelle Leistungen, die beim Älterwerden in den eigenen vier Wänden helfen.
Demenz-Service NÖ - DGKP Johannes Hainzl Industrieviertel Nord & Wiener Neudorf Tel.: 0676 76 34 211	Am Stand des Demenzservice Niederösterreich können Sie Inhalte zur Sensibilisierung für Menschen mit Demenz in der Gesellschaft besprechen, sowie eine Nachempfindung des Alltags von Betroffenen im Rahmen des Demenz-Parcours selbst erleben – stellen Sie gerne auch Fragen und holen Sie sich Tipps zum Umgang mit ihrem eigenen Alltagserleben mit Demenz!
GVL Gabi Seidel - Selbst. HPreiss I. - Patnerin Pfaffstättnerstraße 4, 2352 Gumpoldskirchen, Tel.: 0676 97 59 350, office@kalk-doc.at, www.g.seidel.hpreiss.at	* Trinkwasseraufbereitung - Enthärtung * Mycell Technologie * Frequenzmedizin

VERPFLEGUNG IM ÜBERBLICK:

K'Eck Café - „Kati's Eck Cafe“
 Getränke, Kaffee, Kuchen und Snacks



Christina Rechtberger „The blonde bird“
 Vegane und vegetarische
 Köstlichkeiten

