



Freitag

| Freitag 14 - 19 Uhr | Workshop / 2. Stock | Freitag 14 - 19 Uhr | Vortrag / 1. Stock |
|---------------------|--|---------------------|---|
| 14.15 | Eröffnung | | |
| | Blutspendeaktion des Roten Kreuzes – 2. Stock | 14:30 - 15:00 | Mag. Christine Feeberger: "Lebensstil – Der Einfluss von Bewegung, Ernährung und Gedanken auf unsere Gesundheit" |
| | | PAUSE 15 min | Pause 15 min |
| | | 15:15 - 15.45 | Markus Kraxner, MSc, BSc Impulsvortrag Sturzprophylaxe „Stürze im Alter verhindern - Was ist sinnvoll?“ |
| 14.00-19.00 | | PAUSE 15 min | Pause 15 min |
| | | 16:00 - 16:45 | Erich Kropf „Schmerzfrei durch Bewegung nach Liebscher & Bracht“ |
| | | PAUSE 15 min | Pause 15 min |
| | | 17:00 - 18:00 | Magdalena Heinzl „M(L)ach mit Vortrag – Beckenboden und Sexologie“ |



| Samstag 10 - 19 Uhr | Workshop / 2. Stock | Samstag 10 - 19 Uhr | Vortrag / 1. Stock |
|------------------------|---|---------------------|--|
| 10.15 Eröffnung | | | |
| 10:45 - 11:30 | Erich Mlakar Seniorenbundobmann St.Peter ob Judenburg „Active Aging - Jetzt geht's los!“ | 10:30-11:30 | Margit Sophie Leitner: „Heimische Lebensmittel: Wie unser tägliches Essen unsere Lebensqualität beeinflusst. Ein erweiternder Blick mit dem Wissen der TCM, 5-Elemente Ernährung und integrativen Ernährung. nach Dr. Claudia Nichterl“ |
| PAUSE 15 min | Pause 15 min | PAUSE 15 min | Pause 15 min |
| 11:45 - 12:45 | Werner Eder: „Shiatsu - Anleitung zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte“ | 11:45 - 12:30 | Helga Kobald „Thermomix Workshop – Gesund kochen mit der ATV Fernsehköchin und der kleinsten Küche der Welt“ |
| PAUSE 15 min | Pause 15 min | PAUSE 15 min | Pause 15 min |
| 13:00 - 13:45 | Nicole Bernhauser "Mit beiden Füßen fest im Leben stehen" Hyperton-X Fußsensoren-Balance | 12:45 - 13:30 | Monika Kocsil „Hanf und seine Geschichte/Hanf in der Ernährung“ |
| PAUSE 15 min | Pause 15 min | PAUSE 15 min | Pause 15 min |
| 14:00 - 14:45 | Klaus Sattler "Entspannen mit Klängen" Klang-Phantasiereise | 13:45-14:45 | Roland Wegscheider „ICH für MICH - Die Aktivitäten des täglichen Lebens zur Selbstfürsorge“ |
| PAUSE 15 min | Pause 15 min | PAUSE 15 min | Pause 15 min |
| 15:00 - 16:00 | Herbert Bauer Trommeln / Murtaler Trommelkreis | 15:00 - 16:00 | Gerhard Mandl „Selbstheilungskräfte stärken mit Frequenzbehandlung“ |
| PAUSE 15 min | Pause 15 min | PAUSE 15 min | Pause 15 min |
| 16:15 - 17:15 | Nicole Bernhauser „Brain Gym® Bewegungen - Mach mit“ | 16:15 - 17:15 | Roland Wegscheider „Schlafgestört - 7 Voraussetzungen für einen gesunden und erholsamen Schlaf“ |
| PAUSE 15 min | Pause 15 min | PAUSE 15 min | Pause 15 min |
| 17:30 - 18:30 | Elfriede Seimair „Yoga – Lebenselixier Atem. Einfache Atem- und Yogaübungen“ | 17:30 -18:30 | |



Sonntag

| Sonntag 10 - 17 Uhr | Workshop / 2. Stock | Sonntag 10 - 17 Uhr | Vortrag / 1. Stock |
|------------------------|---|---------------------|---|
| 10:45 Eröffnung | | | |
| 11:00 - 12:00 | Irmgard Underrain "Du liebe Zeit! - Die Bedeutung von Zeitmanagement im Zusammenhang mit meinen Lebensrollen" | 11:00 - 12:00 | Mag. Bertram Hofer / Andrea Hollerer, BA „Selbstbestimmung behalten - rechtzeitig vorsorgen! Von der Patientenverfügung bis zur Vorsorgevollmacht“ |
| PAUSE 15 min | Pause 15 min | PAUSE 15 min | Pause 15 min |
| 12:30 - 13:30 | Magdalena Heinzl „M(L)ach mit“ Beckenboden und Sexologie | 12:15 - 13:45 | Alfred Mühl „Glücklich statt Burnout - mehr LUST statt FRUST bei der Arbeit und zuhause“ |
| PAUSE 15 min | Pause 15 min | PAUSE 15 min | Pause 15 min |
| 14:00 - 14:45 | Doris Prieling „Herzöffnungsritual - Finde die Magie deines kindlichen Sternstaubs“ Meditation" | 14:00 - 14:45 | Klaus Sattler „Hanf - Wunderpflanze oder Teufelszeug“ |
| PAUSE 15 min | Pause 15 min | PAUSE 15 min | Pause 15 min |
| 15:00 - 16:00 | Herbert Bauer Trommeln / Murtaler Trommelkreis | 15:00 - 16:00 | Alfred Mühl „Stressfrei leben und arbeiten - Eine Anleitung zu einem gesunden und positiv wirkenden Stresslevel im Alltag“ |