

VORTRAGSPROGRAMM

Freitag, 7. November 2008

12.00 Uhr ca. 50 Minuten

Elisabeth F. Schanik (Cafè 1. Stock)

Mehr Power durch richtige Energiearbeit

Durch die richtige Aktivierung der Kraftzentren können wir mehr Energie einsetzen und verbrauchen dadurch weniger Körperkraft.

So ist diese rein geistige Methode eine wirksame Unterstützung für alle Menschen die mehr im Leben erreichen wollen.

Einfache Visualisierungsübungen ermöglichen den Geist zu stärken und den Körper erfolgreich zu motivieren, gesund und ausgeglichen zu bleiben.

Gesundheit auf allen Ebenen ist somit möglich!

13.00 Uhr ca. 80 Minuten

Mag. Susanne Stiastry (Cafè 1. Stock)

Vortrag und Workshop Qi Gong – allgemeine Stärkung und Pflege der Gesundheit

Durch eine starke Lebenskraft sind Menschen lebendig, gesund, wach und aktiv. Diese Lebenskraft ist abhängig von der Energiemenge die jedem Einzelnen zur Verfügung steht und diese lässt sich vermehren!

Qi Gong bedeutet Energiearbeit und ist als uralte Selbstheilungsmethode ein wichtiger Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin. Seit jeher wird Qi Gong praktiziert um den Körper gesünder und den Geist klarer zu machen, die Emotionen zu besänftigen und die spirituellen Fähigkeiten weiter zu entwickeln.

Qi Gong zu praktizieren bedeutet die Pflege der Lebenskraft und damit aktives Gesundheitsverhalten. Dadurch bekommen wir Zugriff auf unsere inneren Ressourcen und unser Kraftpotential und können unser Leben ausgeglichener gestalten.

Insgesamt wird der Körper beweglicher, der Geist wahrnehmungsfähiger und die Selbstheilungskräfte werden aktiviert. Erleben sie mit mir eine spannende energetische Reise, die ihnen Wissenswertes und Praktisches in Vortrag und Workshop vermittelt!

15.00 Uhr ca. 50 Minuten

Mag. Andrea Weller (Cafè 1. Stock)

Workshop ätherische Öle- eine Hausapotheke zum Wohlfühlen.

Ein Workshop, bei dem sich die Teilnehmer/innen ihr persönlich passendes Öl selbst mischen und dieses mit nach Hause nehmen können.

Kostenbeitrag: € 3,00

Anmeldung (Max. 20 TeilnehmerInnen) erforderlich bei der Stadtapotheke Schwechat unter: office@stadt-apotheke.co.at oder Tel.: 01 707 64 01 oder nach Maßgabe der freien Plätze direkt bei der Messe beim Informationsstand der Stadtgemeinde Schwechat.

Freitag, 7. November 2008

16.00 Uhr ca. 50 Minuten

Mag. Nicole Seiler (Cafè 1. Stock)

Gender eating - Frauen essen anders, Männer auch

In Bezug auf Ernährung gibt es beachtenswerte Unterschiede zwischen den Geschlechtern.

Frauen haben grundsätzlich größeres Interesse an und Wissen über Ernährung als Männer. Während Frauen mehr Obst und Gemüse, Getreide- und Milchprodukte zu sich nehmen, greifen die Männer vor allem bei Fleisch und Wurst, Eiern und Alkohol zu.

Frauen entscheiden bei Ihrer Ernährung vielfach über den Kopf. Gesundheit, Gewichtskontrolle und Schönheit sind große Einflussfaktoren auf die Lebensmittelauswahl.

Männer gehen vermehrt nach ihrem Bauchgefühl

Obwohl sich überschüssiges Körperfett bei Männern eher im Bauchbereich ansammelt und dadurch größere Risiken für z.B. kardiovaskuläre Erkrankungen bergen, ist der Anteil an Übergewichtigen beim männlichen Geschlecht weit größer. Auch weil die gesellschaftliche Akzeptanz höher liegt.

Die Frauen mit ihrer hartnäckigen „Birnenform“ sind zwar gesundheitlich weniger gefährdet, arbeiten aber umso intensiver an ihrem kontrollierten Essverhalten, was die Zielgruppe an Betroffenen von Essstörungen v. a. weiblich werden lässt.

17.00 Uhr (Bühne großer Saal)

Eröffnung durch BGM NR Hannes Fazekas

18.00 Uhr (Bühne großer Saal) ca. 45 Min.

Kabarettprogramm „No Sports“ mit Mag. Dr. Josef Wiesauer & Reinhard Nowak

Weil es die perfekte Sportart nicht gibt, empfiehlt sich ein Fitnesscocktail aus Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Geschicklichkeit. Reinhard Nowak, langjähriger Sportler, der sich mit Nebenjobs wie Kabarett, Film und Fernsehen über Wasser halten muss, erarbeitet gemeinsam mit dem Sportmediziner Dr. Josef Wiesauer den idealen Trainingsplan.

Samstag, 8. November 2008

9.00 Uhr

ca. 50 Min.

Franz Josef Schützenhofer (Cafè 1. Stock)

Schlaf – Energie – Erfolg

Das Leben stellt uns Fragen als Problem oder Chancen!

Sie können sich nicht wirklich entspannen, schlafen schlecht, ihre Gesundheit lässt zu wünschen übrig, oder Sie kommen finanziell kaum über die Runden.

Sie können das aber auch ändern

Mit den 5 Säulen (Gesunder Körper, Gesunder Geist, Gesunde Familie, Gesunde Gesellschaft, Gesunde Finanzen) für Ihren Weg zum Wohlbefinden.

Sprechen wir darüber!

10.00 Uhr

ca. 50 Min.

Mag. Susanne Ergott-Badawi (Cafè 1. Stock)

Ayurveda- fit im Winter- natürliche Stärkung des Immunsystems

Sind Sie Vata? Oder Pitta? Oder Kapha? Oder eine ganz spezielle Mischung aus diesen drei verschiedenen Doshas?

Was das ist und was es in Zusammenhang mit Ihrem Immunsystem auf sich hat, erfahren Sie bei diesem Vortrag.

Einen kurzen Test dazu erhalten Sie ab Anfang Oktober in der Stadt-Apotheke am Hauptplatz.

11.00 Uhr

ca. 60 Min.

Prof. Dr. Andrea Dungal-Zauner (Cafè 1. Stock)

Gesund bleiben mit traditioneller chinesischer Medizin (TCM)

Die TCM ist ein jahrtausend altes System, das auf Beobachtung und Erfahrung beruht. Yin und Yang, sowie der Zyklus der 5 Elemente stellen die wesentlichen Grundprinzipien der traditionellen chinesischen Medizin dar. Gesundheit bedeutet Gleichgewicht der Körperfunktionen sowie der Beziehung zur Umwelt. Jede Form von Übertreibung führt zu Disharmonien im Energiefluss, die sich zur Keimzelle einer Krankheit entwickeln könnte.

Die traditionelle chinesische Gesundheitspflege ist geprägt von Ernährung und Kräuterkunde, Bewegung und Meditation (QiGong, TaiJi) sowie speziellen Massagetechniken an Meridianen und Akupunktur. Das Ziel allen Tuns ist in erster Linie die Gesunderhaltung des Menschen und erst in weiterer Folge die Therapie von Erkrankungen. Viele der Grundsätze der Lebensregeln haben in unsere Schulmedizin bereits Eingang gefunden.

13.00 Uhr

ca. 50 Min.

Dr. Birgit Hollmann (Cafè 1. Stock)

„Ich seh, ich seh, was du nicht siehst!“

Ein Überblick über den Aufbau und die Funktion des menschlichen Auges

Erklärung der häufigsten Störungen und Krankheiten im Kindes- u. Erwachsenenalter (Schielen, Fehlsichtigkeiten, grüner Star, grauer Star, altersbedingte Maculadegeneration, Zuckerkrankheit u. hoher Blutdruck u. damit verbundene Augenschäden, ist Bildschirmarbeit schädlich für die Augen?) sowie deren Behandlung und Vorsorge.

Samstag, 8. November 2008

14.00 Uhr ca. 60 Min.

Martin Nagy (Cafè 1. Stock)

Was ist Sucht?

Wie entsteht Sucht, Substanzen und Verlauf des Drogenkonsums, Interaktiv, mit Anschauungsmaterial,

Ausführliche und verständliche Informationen aus der praktischen Arbeit der privaten Drogen Beratungsstelle Quit-Club.at in 2500 Baden.

Viele Beispiele, Bilder u. Anschauungsmaterial aus der Praxis mit Tipps für zu Hause wie Sie eventuell beginnende Probleme erkennen oder vermeiden können.

Provokativ- Die 20 Regeln wie man Menschen motivieren kann Drogen zu nehmen.

14.00 Uhr ca. 80 Min.

Mag. Susanne Stiastry (Seminarraum – Erdgeschoss)

Workshop Tai chi - Gesundheit und Entspannung – oder „In der Ruhe liegt die Kraft“!

Tai chi ist eine uralte Heilgymnastik, die auf mehreren Ebenen wirkt. Auch als „Schattenboxen“ bekannt gehört es zu den „inneren“ Kampfkünsten, bei denen Atemübungen, Kreislauftraining, gezielte Entspannung und Selbstmassage eine Rolle spielen. Bewusstsein, Atmung und Bewegung werden vollkommen aufeinander abgestimmt – und das erfordert einige Übung.

Das Besondere dieser Gymnastikform ist, dass sie ein Gefühl der Entspannung hervorruft, dabei aber gleichzeitig den Körper trainiert und leistungsfähig macht. Die Bewegungen sind entspannt und weich und folgen einem bestimmten Rhythmus.

Durch regelmäßiges Training wird die Konzentrationsfähigkeit gesteigert und durch die bewusste Verbindung der Bewegung mit der Atmung können schädliche Einflüsse erfolgreich abgewehrt, Stress und Spannungen abgebaut und die Lebensenergie gestärkt werden. Die spezielle Grundhaltung im Tai chi verleiht dem Körper innere Energie die zur Gesunderhaltung, aber auch zur Heilung verschiedenster Leiden beiträgt.

Genießen sie mit mir eine aktive, geistige Entspannung in Theorie und Praxis des Tai chi!

15.30 Uhr Bühne großer Saal

"Klangwelle - Symbol für Ruhe und Aktivität"

Ein Streifzug durch die Welt der Klangschalen, Gongs und Trommeln.

16.00 Uhr Bühne großer Saal

CLUBA. Aerobic Show

16.30 Uhr Bühne großer Saal

Ziehung Quiz (attraktive Preise)