

VORTRAGSPROGRAMM



Samstag, 25. April 2009

10.00 Uhr ca. 120 Minuten

Waltraud Gursch und Lisi Steiner

Nordic Walking mit der NÖGKK

Schnupperkurs in Theorie und Praxis

Viele Menschen investieren in ihre Gesundheit und nutzen schon heute die vielfältigen Angebote der Gesundheitsförderung und Prävention im Bereich Ernährung und Bewegung. Eine Möglichkeit der sportlichen Betätigung ist Nordic Walking.

Die Trainerinnen Waltraud Gursch und Lisi Steiner erklären Wissenswertes zu dieser Sportart und bieten die Möglichkeit, das Gelernte im Rahmen eines Schnupperkurses auch gleich in die Praxis umzusetzen.

11.00 Uhr ca. 60 Minuten

Mag. Christian Füreder

Yoga als ganzheitliche Bewegungsform

Yoga ist eine indische Philosophie, deren Ziel es ist, dem Menschen den Weg zur vollkommenen Selbsterfahrung zu zeigen und ihn sein wahres Selbst entdecken zu lassen.

Yoga hat aber auch das Potential den Körper gesünder, flexibler und kräftiger und den Geist ruhiger und fokussierter zu machen.

13.00 Uhr ca. 60 Minuten

Mag. Thomas Sonnberger

Die Energie der Emotionen!

Die Welt der Emotionen gehört zu den spannendsten Geheimnissen unserer Zeit. Dieser Vortrag zeigt auf, wie sehr Emotionen und der richtige Umgang mit ihnen den Erfolgsfaktor schlechthin darstellen.

Anhand zahlreicher Beispiele aus der Geschichte, aus vielen wissenschaftlichen Studien, aus Beobachtungen der Tierwelt und aus Erkenntnissen des Spitzensports hat Herr Mag. Sonnberger "Strategie der Sieger" abgeleitet, die in dem Dreieck Stimulanz, Dominanz und Balance ihren Ausdruck findet.

Kooperationspartner:

1



VORTRAGSPROGRAMM



Samstag, 25. April 2009

15.00 Uhr ca. 90 Minuten

Mag^a. Susanne Stiastry

**Wenn das "Häferl" übergeht –
die Dynamik von Stress besser verstehen lernen**

Stress ist gut. Das glauben Sie nicht? Dann haben Sie den Falschen! Die Natur hat Stress grundsätzlich als etwas Gutes eingerichtet - ein Überlebensmechanismus der uns am Leben hält und dem Leben die "Würze" gibt.

Die interessante Frage ist nur: Was ist passiert, dass wir uns von unserem Naturkonzept heute so weit entfernt haben und mit den negativen Folgen von Stress so stark konfrontiert sind? Dabei ist der Mechanismus ganz einfach: Mit jeder Spannungssituation starten Prozesse im Körper und Stresshormone fallen in unseren "Stresstopf". Wird dieser nicht regelmäßig entleert, geht das berühmte "Häferl" über und wirkt schädigend auf uns und unser Umfeld. Wir haben dann oft unser Verhalten nicht mehr unter Kontrolle und fallen, je nach Typ, in eine aggressive oder apathische Grundstimmung.

Das macht uns auf Dauer krank. Doch diese Negativspirale lässt sich vermeiden. Den Stress im Leben können wir zwar nicht ändern, aber wenn wir die Dynamik dahinter verstehen lernen, können wir mit Stresssituationen besser umgehen und dadurch gesund und vital durchs Leben gehen!

17.00 Uhr ca. 60 Minuten

Univ. Profⁱⁿ. Drⁱⁿ. Rotraud A. PERNER

„Darüber spricht man nicht“ oder „Sexualität als Herausforderung“

Eigentlich sollten wir dringend über Sexualität reden - mit unseren Kindern, damit sie sich auskennen und selbst schützen können, mit dem Menschen, den wir lieben, damit wir keine seelischen Müllberge zwischen uns auf türmen - was hindert uns also?

Unsere Gefühle, die uns dabei oft zu überfluten drohen - und die Angst uns lächerlich zu machen. Wie man gelassen sexuelle Themen anspricht.

Darüber referiert Frau Univ.Profⁱⁿ. Drⁱⁿ. Rotraud A. PERNER

Kooperationspartner:

2

