



# Gesundheitstag MOMENTE.LEBEN

SO 22.10.2023 - 9:00 bis 15:30 Uhr

Gesundheit.verstehen  
Gesundheit.leben

*Bründl*



Spa Hotel\*\*\*\*  
Bad Leonfelden

health  
quarter



# GESUNDHEITSTAG im SPA Hotel Bründl\*\*\*\*

## Stärkung der gesundheitlichen Potentiale & Ressourcen

Das Leben stellt uns immer wieder vor zahlreiche Herausforderungen. Die Basis um diese aktiv bewältigen zu können, ist unsere körperlich und geistige **GESUNDHEIT**. Welche Faktoren beeinflussen diese und wie kann ich mein Wohlbefinden auf natürliche Art unterstützen?

In diesem Seminar zeigen wir Ihnen einfache Möglichkeiten, damit Sie den Herausforderungen des Alltags gewachsen sind. Nimmt man seinen eigenen Körper, die Gedanken und Emotionen wieder achtsam wahr, so stärkt man seine Abwehrkräfte und reduziert dadurch das Stressempfinden.

### Inhalte

- 2 **Impulsvorträge** á 50 Minuten zum Thema  
**BALANCE des menschlichen IMMUN- und STRESSSYSTEMS**
- 2 bzw. 3 **Workshops** á 55 (45) Minuten (je nach Anmeldezahl):  
**FLOW-YOGA Workshop** - Fließende Bewegungsabfolgen, Atmung und Achtsamkeit. Im Wechsel zwischen Aktivität und Entspannung werden die Körperwahrnehmung, Balance und Beweglichkeit gefördert.  
**AKUPRESSUR - Auf die Spitzen fertig los!** - Die ShaktiMat wirkt mit ihren Akupressurspitzen wie eine Massage. Durch die Aktivierung von Akupunkturpunkten werden Blockaden im Körper gelöst und die Durchblutung der Muskeln gefördert, wodurch es zu einer tiefen Entspannung kommt.  
**Die wunderbare Kraft der ATMUNG** - Breath in – Breath out. Mit rund 25.000 Atemzügen pro Tag ist die Atmung die Kernfunktion unserer Physiologie und nimmt Einfluss auf unser Stresserleben und unser Immunsystem
- **Q/A Runde** á 30 Minuten
- **Artgerechtes Mittagessen**

### Standort



*Bründl*  
 **Spa Hotel\*\*\*\***  
 Bad Leonfelden  
 Badweg 1, Spielau OÖ  
 4190 Bad Leonfelden, Österreich



### Termin

**Anmeldung bis 15. Oktober 2023**

Sonntag 22. Oktober 2023

Beginn: 09:00 Uhr Ende: 15:30 Uhr

healthquarter OG - Mag. Andreas Altenhofer

[www.healthquarter.at/events](http://www.healthquarter.at/events)

[info@healthquarter.at](mailto:info@healthquarter.at)

+43 664 32 02 955

## Rahmenbedingungen & Konditionen

Im Preis inkludiert ist die Teilnahme an den **Vorträgen**, den **Workshops**, der **Q/A Runde**, ein **Goodie-Bag** sowie das **Mittagessen** und die Verpflegung während der offiziellen Seminarzeit.\*\*\*

Für die Teilnahme ist kein spezifisches Gesundheitswissen notwendig. Es können alle gesundheitsbewussten Personen am Gesundheitstag teilnehmen.

Für die Workshops bitte eine eigene **Yoga-/Gymnastikmatte** (falls vorhanden) und **bequeme Kleidung** mitbringen.

min. 16 Personen - max. 48 Personen - Mindestalter 18 Jahre

\*\*\*Speisen und Getränke nach dem Seminar werden zu den üblichen Konditionen des Hauses verrechnet.

**Preis pro Person:**

€ 168,- inkl. USt. Einzeltarif  
(€ 156,- Frühbucher\*)

**Partnertarif\*\*:**

€ 156,- inkl. USt. p.P.  
(€ 144,- Frühbucher-Partner\*)

\* bis einschließlich SO 23.09.2023

\*\* gleicher Haushalt

## Kursleitung

**Mag. Andreas Altenhofer**

Sportwissenschaftler, Bewegungskoach und  
Master in klinischer Psycho-Neuro-Immunologie

**Gerhard Altenhofer, BSc MSc**

Sportwissenschaftler, Mentaltrainer und  
Master in klinischer Psycho-Neuro-Immunologie

**Felicia Friesenbichler, BSc**

(Sport-)Physiotherapeutin, Dipl. Yogalehrerin  
Tanzpädagogin



## Programm (Änderungen vorbehalten; Basis 3 Workshops)

09:00 Uhr: Begrüßung und Eröffnung des Gesundheitstages durch die Veranstalter

09:15 Uhr: Impulsvortrag 1 - Balance des menschlichen Immun- und Stresssystems

10:15 Uhr: Workshops Runde 1 (Yoga, Akupressur, Atmung)

11:00 Uhr: Workshops Runde 2 (Yoga, Akupressur, Atmung)

12:00 Uhr: Artgerechtes Mittagessen

13:15 Uhr: Impulsvortrag 2 - Balance des menschlichen Immun- und Stresssystems

14:15 Uhr: Workshops Runde 3 (Yoga, Akupressur, Atmung)

15:00 Uhr: Q/A Runde

15:30 Uhr: Offizielles Ende

### WAS FÜR EIN MOMENT.

Wenn Du darüber nachdenkst, besteht unser Leben aus unzähligen Momenten: lebensverändernde Momente, Momente wo Du den Atem anhältst und staunst, Glücksmomente aber auch Momente voller Trauer. Momente an die Du dich dein ganzes Leben lang erinnerst.

Schlussendlich geht es darum, wie Du mit den einzelnen Momenten umgehst und was Du aus Ihnen machst. Jeder Moment für sich hat das Potential, deine gesundheitlichen Potentiale und Ressourcen zu stärken.

\* weitere Informationen zur Anreise, den Anmelde- und Stornobedingungen erhältst Du unter [www.healthquarter.at/events](http://www.healthquarter.at/events)