



# Gesundheitstag MOMENTE.LEBEN

SA 13.04.2024 - 9:00 bis 16:30 Uhr

Gesundheit.verstehen  
Gesundheit.leben

LOXONE **cam  
pus**

**health  
quarter**



# GESUNDHEITSTAG im LOXONE Campus

## 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?

Beim Gesundheitstag zeigen wir dir einfache Möglichkeiten, damit du den Herausforderungen des Alltags gewachsen bist. 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  
**Wechselwirkungen des evolutionären Stresssystems und der Schlafgesundheit**
- **3 Workshops** á 55 Minuten:  
**FLOW-YOGA Workshop** - Fließende Bewegungsabfolgen, Atmung und Achtsamkeit. Im Wechsel zwischen Aktivität und Entspannung werden die Körperwahrnehmung, Balance und Beweglichkeit gefördert.  
**Faszination FASZIENROLLE** - Durch den flexiblen Einsatz der Rolle können die Beweglichkeit und die Regeneration gefördert und somit Verspannungsschmerzen gelindert werden. Es werden Blockaden im Körper gelöst, wodurch es zu einer tiefen Entspannung kommt.  
**Die wunderbare Kraft der ATMUNG** - Breathe in – Breathe 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



LOXONE Campus, Smart Home 1  
4154 Kollerschlag, Oberösterreich

LOXONE **Cam  
pus**



## Termin

Samstag 13. April 2024

Beginn: 09:00 Uhr Ende: 16:30 Uhr

## Anmeldung bis 30. März 2024

healthquarter OG - Mag. Andreas Altenhofer

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

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

## 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.\*\*

**Preis pro Person:**  
€ 147,- inkl. USt. Frühbucher\*  
(€ 159,- Normaltarif)

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.

\* bis einschließlich SA 16.03.2024

## Kursleitung

### Mag. Andreas Altenhofer

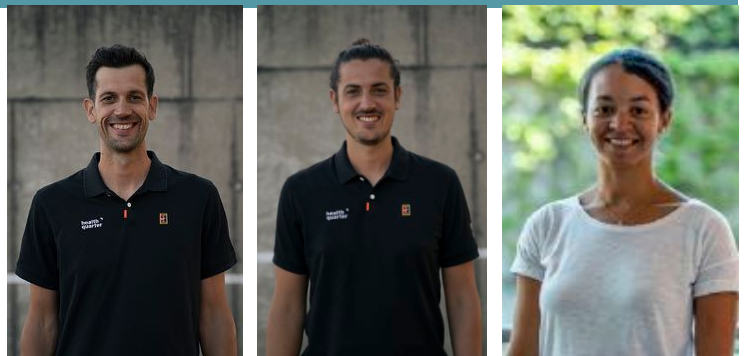
Sportwissenschaftler, Bewegungskoach und Master der klinischen Psycho-Neuro-Immunologie

### Gerhard Altenhofer, BSc MSc

Sportwissenschaftler, Mentaltrainer und Master der klinischen 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 - Evolutionäres Stresssystem und Schlafgesundheit

10:30 Uhr: kurze Pause

10:45 Uhr: Workshop Runde 1 (Yoga, Faszienrolle, Atmung)

11:45 Uhr: Workshop Runde 2 (Yoga, Faszienrolle, Atmung)

12:45 Uhr: Mittagspause - Artgerechtes Mittagessen

13:45 Uhr: Impulsvortrag 2 - Evolutionäres Stresssystem und Schlafgesundheit

14:45 Uhr: kurze Pause

15:00 Uhr: Workshop Runde 3 (Yoga, Faszienrolle, Atmung)

16:00 Uhr: Q/A Runde

16:30 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)